



CURLINGUÕPIK

KUIDAS SAADA PAREMAKS?

Curlinguõpik kesktasemel ja edasijõudnud võistkondadele

COMPETITIVE CURLING 101

“Getting Better”

For Intermediate and Advanced Club Curlers and Teams

Väljaandja
EESTI CURLINGU LIIT





EESTI KULTUURKAPITAL



WORLD
CURLING
FEDERATION



EESTI OLÜMPIAKOMITEE

Eestikeelne Curlinguõpik on välja antud Eesti Kultuurkapitali kehakultuuri ja spordi sihtkapitali, Maailma Curlingu Föderatsiooni ning Eesti Olümpiakomitee toel.

Originaal materjali väljaandja on Kanada Curlingu Liit.

Keeletoimetaja Egle Pullerits

Kujundaja Maite Kotta

Fotograaf Jaana Juur

Tõlkija Veerpalu & Co Oü

Piltidel on mängijatena üles astunud Anne-liis Leht, Harri Lill, Eduard Veltsman, Silver Uustalu

Tallinn 2009

ISBN 978-9949-18-551-1



Eessõna eestikeelsele curlinguõpikule

Hoiate käes esimest eestikeelset curlinguõpikut, mille tõlkimine osutus vastutusrikkaks ülesandeks. Olulises osas puudus omakeelne terminoloogia ja seda tuli alles luua. Loodame, et õpikus pakutud terminid kodunevad meie mängijate seas ja leiavad edaspidi kasutamist. Suur tänu kõigile, kes aitasid kaasa mõelda ja tegid ettepanekuid!

Loodetavasti leiab õpik rohket kasutamist. Siit on õppida algajal ja siit saab algteadmisi meelde tuletada oskaja. Õpik pakub nii teooriat kui ka praktilisi harjutusi. Kindlasti teeb õpik kergemaks uute mängijate tee selle suurepärase mängu saladuste avastamiseks.

Kuigi käesolev curlinguraamat on esimene eestikeelne, ei jää ta kindlasti viimaseks. Ka tema on üks lüli Eesti curlingu arengus. Kõigi järgmiste curlinguraamatute huvides on Eesti Curlingu Liit tänulik iga märkuse eest käeoleva õpiku ja tõlke kohta.

Head lugemist, süüvimist ja õppimist kõigile curlingusõpradele!

Eesti Curlingu Liit

1. VISE	
• Sissejuhatus	7
• Õppimise etapid	
- Täistallal libisemine.....	7
- Vise	7
• Viske õppetund A	8
- Hoiak.....	8
- Jalg ja pakk	8
- Libisemisjalg.....	8
- Pakul asuva jala reie asend.....	8
- Ülakeha	8
- Viskav käsi	8
- Tasakaalustav käsi	9
- Kokkuvõte hoiakust.....	10
• Edasilibisemine.....	10
- Libisemisjala asend.....	10
- Tasakaalustava käe asend	10
- Viskav käsi	10
- Järgnev jalg	10
- Ülakeha asend	11
- Kokkuvõte edasilibisemisest.....	11
• Viske õppetund A – jääl	12
- Harjutus 1	12
- Harjutus 2.....	12
- Harjutus 3.....	12
- Harjutus 4.....	13
• Viske õppetund B	13
- Keha ettenõks.....	13
- Keha tagasilikumine.....	13
- Kokkuvõte viske ettevalmistusest	14
- Edasilikumine	14
- Kokkuvõte edasilikumisest	14
• Viske õppetund B – jääl	14
- Harjutus 1	14
- Harjutus 2.....	14
- Kivi puhastamine.....	14
• Viske õppetund C – jääl	16
- Haare.....	16
- Keerded.....	16
- Vastupäeva või väljapoole keere	17
paremakäelisele mängijale	
- Viskava käe asend	17
- Kehaasend	18
- Hoojoon.....	18
- Viske sooritus	18
- Viskesuund.....	19
• Harjutused	19
- Harjutus 1	19
- Harjutus 2.....	20
- Harjutus 3	20
- Harjutus 4.....	20
- Kiiruse kontrollimine	20
- Väljavisked	20
- Kiiruse kontrollimine – asetusvisked.....	21
- Harjutus 1	21
- Harjutus 2.....	21
- Harjutus 3	22
- Täpsuse saavutamine.....	23
• Vise pakult	23
• (Tõsteta) visketehnika	24
• Kivi asetus ja selle mõju jää lugemisele.....	28
• Sirge, lihtne ja vaikne	30
• Teil on selleks jõudu.....	32
• On juba aeg.....	34
• Kiirus tapab	34
2. HARJAMINE	39
• Sissejuhatus	39
• Õppeprotsess	39
• Harjamise efektiivsus.....	39
• Varustus.....	39
• Harjamisasend	40
• Haare	40
• Jalgade töö.....	41
• Jalgade töö alternatiivne meetod	41
• Harjamisliigutus	42
• Harjamisharjutused.....	42
- Harjutus 1, jalgade töö	42
- Harjutus 2, pidev harjamine	43
(jalgade tööta)	
- Harjutus 3, jalgade töö ja harjamine	43
- Harjutus 4, lisage kivid.....	43
• Harjamisnõuandeid	44
• Kiiruse hindamine.....	45
- Asetusvisete kiiruse mõõtmine.....	45



- Intervallaja võtmine harjajatele46	• Üldine kokkuvõte.....57
- variant A	• Strateegia – „inimfaktor”58
- Intervallaja võtmine harjajatele47	- Sinu võistkond58
- variant B	- Vastasvõistkond58
- Väljavisete kiiruse mõõtmine47	- Jää lugemine58
• Jää lugemine47	• Tähtsaimad võistkonna/mängija58
• Suhtlemine harjamise ajal47	omadused
- Signaalid47	• Situatsioonimäng59
- Enne viset47	
- Viske ajal47	4. VAIMNE ETTEVALMISTUS77
- Pärast viset49	• Võistkonna loomine77
• Ülesanded harjamise ajal49	• Motivatsioon – eesmärkide seadmine77
- Viskaja49	• Tähelepanu kontroll77
- Harjajad49	• Emotsionaalne kontroll77
- Kapten või abikapten (mis on49	• Teadlikkus kehast78
abikapteni eestikeelne vaste: abi skip?)	• Enesekindlus78
	• Visualiseerimine78
3. STRATEEGIA51	• Kognitiivne sekkumine ja manipulatsioon ..78
• Sissejuhatus51	• Vaimne ettevalmistus võistluseks78
• Terminoloogia51	• Ideaalse soorituse seisund79
• Viskevalikut mõjutavad tegurid52	• Olümplane79
• Peamised mõisted52	• Õpitud harjumused79
• Üldstrateegia viimase kivi eeliseta53	- Motivatsioon79
- Kaitse53	- Pühendumine80
- Rünnak53	- Otsusekindlus80
• Üldstrateegia viimase kiviga mängides53	- Vastutus80
- Rünnak53	- Positiivne optimism81
- Kaitse54	- Vaimne erksus ja keskendumine82
• Voorude grupeerimine54	- Pinge talumine82
• Viskevaliku võimalused54	- Enesedistsipliin82
- Esimesed voorud (1-3)55	- Enesekindlus82
ilma viimase kivita	- Eneseteostus82
- Esimesed voorud (1-3)55	• Vaimne vorm ja spordipsühholoogia84
viimase kiviga	• Teie pea ja teie tervis84
- Keskmiste voorude (4 kuni 6)55	• Hõbedane seitsmik85
ning viimaste voorude (7 kuni 9)	- Positivism85
visked viimase kivita	- Energia juhtimine85
- Keskmiste voorude (4 kuni 6)56	- Visioneerimine86
ning viimaste voorude (7 kuni 9) visked	- Tähelepanuga seotud oskused86
viimase kiviga	• Vaimse tugevuse nipid87
- Viimased voorud viimase kivita56	• Vaimse tugevuse treening88
- Viimased voorud viimase kiviga57	• Hea soorituse kokteil91

5. FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS	95
• Energiasüsteemide treenimine.....	95
• Aeroobne põhi.....	95
• Aeroobset läve ületav treening	96
• Üleval- ja allpool aeroobset treeningut	96
• Anaeroobne alaktiline energia.....	96
• Painduvuse treenimine curlingu jaoks.....	97
• Jõutreening curlingu jaoks.....	97
• Toitumisnõuded curlingu jaoks.....	98
• Vesi	100
• Kofeiin.....	100
• Näidismenüü reisimise ajaks	100
• Veel nõuandeid reisimise ajaks.....	101
• Kontrollnimekiri reisivale sportlasele	101
ja treenerile	
• Juhiseid välismaal reisimiseks	102
• Võistluseelsed toidukorrad-suupisted	102
• Toidu ja ohutusega seotud juhised.....	103
6. PLANEERIMINE JA ARENDAMINE	105
• Juba märts? Mis nüüd?	105
- Planeerimine suurendab pingutust.....	105
• Füüsiline vorm curlingu jaoks	106
- Aeroobne	106
- Anaeroobne	107
- Jõud.....	107
- Painduvus.....	107
Terminoloogia	108



VISE

(tõsteta vise, edaspidi kasutame selle tehnika puhul sõna vise)

SISSEJUHATUS

Viskel, mida curlingumängijad (edaspidi kasutame curlingumängija nimetamisel lihtsalt sõna mängija) kogu maailmas praegu kasutavad, on mitmeid variatsioone. Me soovime, et algaja kasutaks tõsteta viset.



foto 1-1

ÕPPIMISE ETAPID

Curlingukivi vise on keerukas tegevus, milleks on vaja mitmeid erinevaid koordineeritud kehaliigutusi. Selleks, et vise korralikult omandada, peab iga mängija eristama selles oskuses järgmised arengufaasid:

- Vise A.** Hoiak, pakult edasi libisemine (ilma kivita)
- Vise B.** Keha tagasilikumine ja edasilibisemine (alguses kivita ja hiljem kiviga).
- Vise C.** Kogu viskeliigutus (kiviga), mis hõlmab haaramist, keerdeid, lahtilaskmist ja viskesuunda.

Täistallal libisemine

Täistallal libisemist soovitatakse viske ajal kõige enam, sest nii on võimalik saavutada optimaalne tasakaal, kuna keha toetub libisemisjala kogu tallale. Täistallal libisemise puhul on põvel väiksem pinget kui paljude teiste visete puhul.



foto 1-2

Vise

Nii algajad kui ka oskajad mängijad nõustuvad, et tasakaalu ja kiiruse probleemid vähenavad, kui nad ei pea keskenduma umbes 20-kilose graniitkivi jäält tõstmisele.

Viskesuunaga seotud probleemid vähenevad sageli viske puhul. Kivi asetatakse viskesuunale hoiaku ajal ja see peaks sellele joonele jääma keha ettenõksu, stardiasendi, edasilibistamise ja lahtilaskmise ajal. Sellise lähenemise korral on sihtmärgiks oleva kapteni harjani palju lihtsam jõuda.

VISKE ÕPPETUND A

Viske õppetund A tutvustab hoiakut, puusade tõstmist ja edasilibisemist.

HOIAK

Hoiakuks nimetatakse kehaasendit pakul enne viset ning see on viske õnnestumiseks väga oluline.

Õige hoiak tähendab:

- paku ja libisemisjala paigutust;
- põlvede, puusade ja reite asendit;
- viskekäe ja harjava käe asendit.

Jalg ja pakk (foto 1-3)

Viskesuuna puhul on oluline jala asetus pakul. Astuge pakule alati tagantpoolt. Pakule astudes veenduge, et jalg on suunatud sihtmärgi poole. Asetage jalalaba kindlalt ja otse pakule.



foto 1-3

Libisemisjalg (foto 1-4)

Libisemisjalg asetatakse jääle täistallaga paralleelselt pakul oleva jalaga, kuid sellest pisut ettepoole. Libisemisjala kand asub pakul



foto 1-4

oleva jala varvaste lähedal. Kehatüüp võib iga mängija asendit mõnevõrra mõjutada. On oluline, et osa keharaskusest toetuks mõlemale jalale, sest siis saavad mõlemad jalad aidata kaasa puusade tõstmisele.

Libisemisjalg peab olema paralleelselt pakul asuva jalaga. See peab asetsema nii, et tahapoolse stardiasendisse viimise ajal saab jalg sirgelt taha liikuda.

Pakul asuva jala reie asend (foto 1-5)

Kui mängija võtab sisse hoiaku, siis peaksid mõlemad reied olema paralleelsed viske suunaga.

Kui te hoiate puusad viske suunaga paralleelsed, siis on lihtsam hoida puusad otse sihtmärgi suunas.



foto 1-5

Ülakeha (foto 1-6)

Pakul asuva jala põlv hoitakse jääst eemal, mille tõttu saavad ülakeha, pea ja õlad olla võrdlemisi püstises asendis. Õlad peavad olema all ja otse. Pea peaks olema püsti ja silmad peavad keskenduma sihtmärgile.

Viskav käsi (foto 1-7 ja 1-8)

Viskav käsi peab alati olema mugavalt välja sirutatud, ilma pinge ja jäikuseta. Käsi asub keha ees, küünarnukk allpool, käelaba nn terekäe asendis. Kivi on asetatud piisavalt



foto 1-6

kaugele, et käsi saaks olla mugavalt välja sirutatud. Viske õppetunni A ajal imiteerite viskamist ilma kivita. Kui hiljem võtate ka kivi kasutusele, siis asetage kivi täpselt viskesuunale. Viskesuund ulatub sihtmärgist pakul paikneva jala keskele.

Tasakaalustav käsi (foto 1-9)

Peamised tasakaaluallikad hoiaku ajal on pakul asuva jala ja libisemisjala asend. Kuid tasakaalustava käe asend hoiaku ja edasilibisemise ajal on samuti tähtis. Tasakaalustava käe jaoks on vähemalt kolm asendit, mis abistavad tasakaalu säilitamisel.

1. Sirutage harjaga käsi mugavalt välja, nii et harjavars ulatub käe alt selja taha.



foto 1-9



foto 1-7

Harjapea peaks libisemisjalast pisut eespool kergelt jääle toetuma. Harjapea on keeratud nii, et see on ülespoole ja puust/plastmassist osa toetub jääle. Harjapea puust/plastmassist osa hõõrdub jääl libisedes vähem kui harjapadi.

2. Mängijad, kellel on raske harjavart edasilibisemise ajal vastu selga hoida, peaksid kätt pisut painutama, nii et õlavarre abil saaks harjavart tugevalt vastu selga hoida ja seega paremini stabiilsust saavutada.

3. Mõnele mängijale meeldib harja jääl hoida. See meetod aitab küll stabiilsust saavutada, kuid paljudel juhtudel peab mängija ülakeha selle asendi puhul väga madalal olema. Üks võimalus on kasutada abiseadmetena tugesid (ing *the crutch* ja *the stabilizer*). Nende abivahendite ülemine serv on sama kõrgel kui kivi sang. Seega aitavad need mängija ülakeha sirgemalt ja õlgu ühel kõrgusel hoida (foto 1-10).



foto 1-10

foto 1-8

Kokkuvõtte hoiakust:

- astuge pakule tagantpoolt;
- pakul asuv jalg peab sihtmärgiga ühel joonel olema;
- asetage jalalaba kindlalt pakule;
- asetage libisemisjalg natuke ettepoole ja paralleelselt pakul asuva jalaga;
- veenduge, et mõlemad reied asuvad viskesuunaga paralleelselt;
- õlad peavad olema ühel kõrgusel ja risti viskesuunaga;
- ülakeha peab olema püstine, silmad peavad olema suunatud sihtmärgile;
- asetage kivi täpselt viskesuunale;
- veenduge, et teie tasakaalustav käsi on õiges asendis.

EDASILIBISEMINE

Eduka viske võti seisneb sujuvas, tasakaalustatud libisemises. Tasakaalus asendist on lihtsam saavutada täpsem viskesuund ja teha visete sooritamiseks õigeid liigutusi.

Libisemisjala asend

Viske ajal on tasakaalu säilitamisel libisemisjala asend kõige tähtsam. Libisemisjalg peaks asuma keha vertikaalse telje all rinna ja kõhu vahel kogu libisemise aja. Libisemisjalg toetub täistallaga jääle, keharaskus jaguneb tallale ja kannale. Libisemisjalg võiks olla natuke väljapoole pööratud selleks, et libisemise ajal oleks suurem stabiilsus (foto 1-11).



foto 1-11

Tasakaalustava käe asend

Kui keha liigub pakult edasi, siis tuleks hari asetada nii, et harjavars oleks suunatud alaselja poole ja harjapea toetuks jääle nii, et harjapadi oleks suunaga ülespoole. Harjapea peaks asuma libisemisjalast eespool kogu libisemise aja (foto 1-12). Kui harjapea asub libisemisjalaga samal joonel või sellest tagapool, siis võib juhtuda, et mängija õlad liiguvad paigast ära. Libisevat talda (ing *slider*) kasutavad mängijad peavad hoidma ka kätt libisemisjalast pisut eespool.



Viskav käsi

foto 1-12

Viskav käsi ja käelaba peaksid olema mängija ees mugavalt väljasirutatud; kui tasakaal on saavutatud, ei puuduta käsi enam jääd (foto 1-13).

Järgnev jalg

Järgnev jalg ja jalalaba peaksid edasilibisemise ajal olema võimalikult taha väljasirutatud. See asend võetakse algsest nii, et



foto 1-13



foto 1-14



foto 1-15



foto 1-16

pakul olnud jalg lükatakse tagasi pakule. Nii on võimalik see jalg täielikult välja sirutada. Enamasti võtab jalg selle liigutuse käigus ühe järgmistest soovitatavatest asenditest:

1. jalalaba on pisut sissepoole pööratud (foto 1-14);
2. jalalaba on sirge (foto 1-15);
3. jalalaba on pisut väljapoole pööratud. Kand ei tohiks jääd puutada (foto 1-16).

Märkus: Mängijad võivad kogeda, et libisemisteibi kasutamine võib vähendada järgneva jala takistust.

Ülakeha asend

Eelistatud on küllaltki püstine asend, sest nii on võimalik kivi hästi hoida ja kui ranne

on küllaltki kõrgel kivi sanga kohal, saab kivi kõige paremini lahti lasta. Õlad peaksid olema ühel kõrgusel (fotod 1-17, 1-18, 1-19).

Kokkuvõtte edasilibisemisest:

- libisemisjalg asub täistallaga jääl keha kesktelje all;
- libisemisjalg on kergelt väljapoole pööratud;
- järgnev jalg on taha välja sirutatud – varbad kas väljapoole pööratud või otse;
- ülakeha püstine, puusad madalal;
- õlad ja puusad on risti viskesuunaga;
- harjapea toetub kergelt jääle (harjapadi üles suunatud) ning asub libisemisjalast pisut eespool.



foto 1-17



foto 1-18

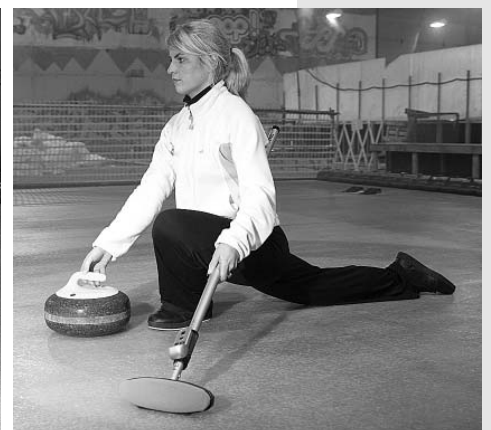


foto 1-19

VISKE ÕPPETUND A – JÄÄL

Märkus: veenduge, et astute jääle selle jalaga, millel ei ole libisevat taldat all.

HARJUTUS 1

- võtke sisse asend väljaku serva juures;
- asetage oma hari väljaku servale;
- võtke aeglaselt sisse libisemise lõpu asend ja hoidke samal ajal mõlema käega väljaku servast kinni (foto 1-20);



foto 1-20



foto 1-21



foto 1-22

- kontrollige oma tasakaalu. Selleks tõstke viskekäsi väljaku servalt üles ja asetage otse keha ette. Viige tasakaalustav käsi väljaku servalt oma küljele;
- kontrollige libisemisjala ja järgneva jala asendit;
- hoidke seda libisemise asendit 10–15 sekundit ja siis tõuske püsti.

HARJUTUS 2

- võtke oma hari ja pöörake ümber (seljaga väljaku serva poole);
- võtke sisse hoiak, aga pange oma hari jääle, risti oma keha ette;
- tõstke puusad kõrgemale, nii et olete poolkükis, ja võtke sisse libisemisasend. Kasutage kaht harjavarrel olevat kätt parema tasakaalu saavutamiseks. (Foto 1-21)

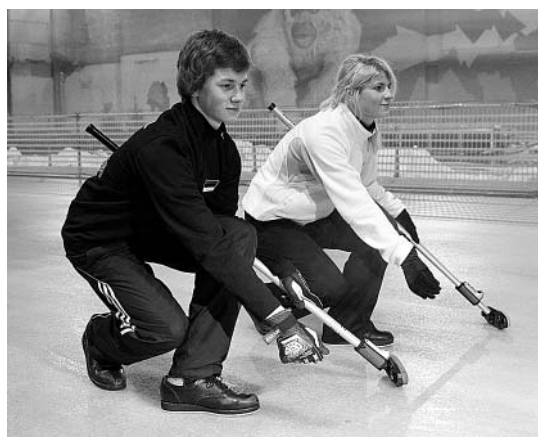


foto 1-23

HARJUTUS 3

Nüüd olete natuke harjunud libisema teie ees asuva harjaga. On aeg asetada hari oma tasakaalustava käe alla. (Foto 1-22)



foto 1-24



- võtke sisse õige hoiak;
- nüüd võite korrata 2. harjutust nii, et hari on õiges asendis. (Foto 1-23)

Iga kord, kui libisete väljaku serva juurest, siis keskenduge libisemise ühele aspektile. Kuna kõige tähtsam on libisemisjala asend, siis on see ka harjutuse fookuses. (Foto 1-25)

HARJUTUS 4

Kui olete libisemisega juba harjunud, võite liikuda edasi pakkude juurde.

- jätkake nüüd pakul hoiaku võtmise, puusade tõstmise ja libisemisega.

Teine harjutus:

- libisemisse väljasirutumine ja teise mängija harjavarre haaramine
- harjaga mängija tõmbab libisemisasendis mängijat mööda jääd. (Foto 1-26)



foto 1-25



foto 1-26

VISKE ÕPPETUND B

Selle õppetunniga lisandub keha ettenõks, keha tagasiliikumine ja edasiliikumise liigutused viske sooritamisel. Selle kaudu õpite ajastust ja keharaskuse ülekandmist. Hea tehnika ja ajastus on olulised selleks, et kivi liigutamine ja kehaliigutused annaksid tulemuseks sujuva teostuse.

Keha ettenõks

Keha ettenõks tähendab ülakeha ja käe kerget edasiliikumist, mille tagajärjel kivi natuke mööda viskesuunda edasi liigub. Selle liigutuse tagajärjel kandub keharaskus natuke pakul olevalt jalalt libisemisjalale, seega saab mõlemat jalga puusade tõstmiseks kasutada. Ettenõks peab olema väga lühike (kõige enam 5–7 cm) ja see peab toimuma täpselt viskesuunal. (Foto 1-27)

Keha tagasiliikumine

Kui mõlemad jalad hakkavad puusaid poolkükki tõstma, siis tõmmatakse kivi viskesuunal tagasi. Viskesuund on trajektoori,



foto 1-27

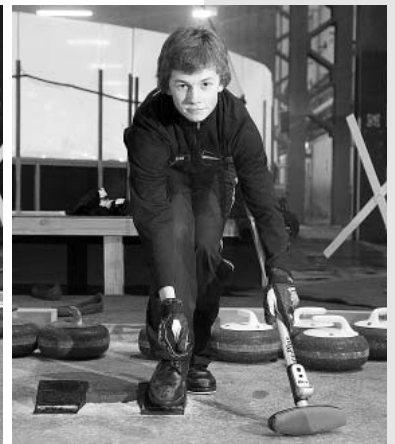


foto 1-28

mis ulatub sihtmärgi harjast pakul oleva jala keskkohani. Puusade poolkükki tõstmise ajal toetavad keharaskust mõlemad jalad.

Kui puusad on tõstetud, siis liigub libisemisjalg otse taha, mistõttu suurem osa teie keharaskusest kandub teie pakul asuvale jalale. Libisemisjalg peaks toetuma jääle täisallaga ja olema varvastega sihtmärgi poole. See otse tahapoole liikumine aitab hoida puusad viskesuunaga risti. (Foto 1-28)

Libisemisjalg liigub otse taha pakul asuva jala kannast edasi ja keharaskus liigub tagasi koos sellega. Kui libisemisjalg on liikunud sellesse asendisse, siis toetub suur osa keharaskusest libisemisjalale. Sellel hetkel on liikumises kindel paus. (Foto 1-28)

Kokkuvõte viske ettevalmistusest:

- keha ettenõks – vähene edasiliikumine kivi viskesuunal;
- tõstke puusad poolkükki (pakul olev jalg on kõverdatud 90 kraadi);
- tõmmake kivi viskesuunal otse tagasi;
- viige libisemisjalg otse taha;
- kandke keharaskus libisemisjalale;
- kindel paus liikumises.

Edasiliikumine

Keha tagasiliikumise järel toetub suurem osa keharaskusest libisemisjalale. Enne edasiliikumist on liikumises märgatav paus. Alustage kivi edasiliigutamist sellega, et viite keharaskuse ettepoole pakul olevale jalale, aga samal ajal olete edasi poolkükis ja pakul olev jalg on kõverdatud 90 kraadi (foto 1-29). Keharaskuse ülekandumise ajal liigub ülakeha ettepoole ja lõpuks hakkab liikuma allapoole kivi taha. Libisemisjala edasiliikumist tuleks aeglustada, et kivi saaks liikuda kehast ettepoole. Nii saab tekitada ruumi jala



foto 1-29

lõppasendiks, mis on kivi taga ja rindkere all. Nüüd liigub libisemisjalg tasakaalu suurendamiseks järk-järgult edasi rindkere alla ja aeglaselt kivi taha suunaga sihtmärgi poole. Samal ajal annab pakul olev jalg vajaliku jõu keha ja kivi liigutamiseks, sest suurem osa keharaskusest on kandunud libisemisjalale.

Libisemisjalg peab nüüd kiiresti ette ja keha alla liikuma.

Kui libisemisjalg on liikunud ette keha alla, kandub keharaskus üle libisemisjalale. Siis aitab pakul olev jalg pakult ära tõugata. Libisemisjala liikumine peaks toimuma siis, kui pakul olev jalg on välja sirutumas.

Kokkuvõte edasiliikumisest:

- kandke ülakeharaskus ettepoole;
- liigutage kivi piki viskesuunda;
- peatage libisemisjalg;
- liigutage libisemisjalg ettepoole;
- andke pakul oleva jalaga tõuge.

VISKE ÕPPETUND B – JÄÄL

Olete nüüd valmis lisama keha tagasiliikumisele ja edasiliikumisele edasilibisemise. Nende liigutuste õiges järjekorras tegemine nõuab teatud rütmi saavutamist. Põhiline harjutus, mille abil liigutuste õiget järjekorda õpitakse:

KIVI TAHA – JALG TAHA – STOPP – KIVI ETTE – JALG ETTE – LIBISEMINE.

Seda tuleb teha kindla rütmiga.

HARJUTUS 1

- Seiske mõne sammu kaugusel väljaku servast.

Seistes (foto 1-30):

- asetage jalad nii nagu hoiakus;
- asetage tasakaalustav käsi nii nagu hoiakus;
- asetage viskekäsi enda ette, justkui hoiaksite kivi;



foto 1-30

HARJUTUS 2

- võtke sisse asend väljaku serva lähedal (sellest mõne sammu kaugusel);
- võtke sisse õige hoiak;
- tehke järgmiseid liigutusi: kivi taha, jalg taha, stopp, kivi ette, jalg ette, libisemine. Püüdke saavutada rütm. (Foto 1-31)

Kivi puhastamine

Selleks, et kivid liiguksid sujuvalt, tuleb nende jääpuutepind enne iga viset puhastada.

Pöörake kivi ümber ja puhastage puutepind käe või harjapadjaga. (Foto 1-32)

Veendumaks, et kivi puutepind on puhas, libistage käega üle selle pinna (foto 1-33). Mõnikord võib väga väike sodi olla tuntav vaid puudutades. Väike sodi võib olulisel määral mõjutada kivi liikumist ja suunda. Veenduge, et libisemisrada ja kivi rada on samuti puhtad. (Foto 1-34)

Mõnedel väiksemat kasvu mängijatel võib olla raskusi kivi ühe käega ümber pööramisel. Võib-olla peavad nad kasutama kaht kätt selleks, et oma sõrmi kivi ja jää vahele mitte jätta.

Korrake keha tagasiliikumise ja edasilibisemise harjutust pakult koos kiviga. Te peaksite keskenduma soorituse ajastamisele ja libisemisjalale.



foto 1-31

- selles asendis järgige järgmist järjekorda ja korrake samal ajal seda rütmi valjuhäälselt:

KIVI TAHA – JALG TAHA – STOPP – KIVI ETTE
– JALG ETTE – LIBISEMINE

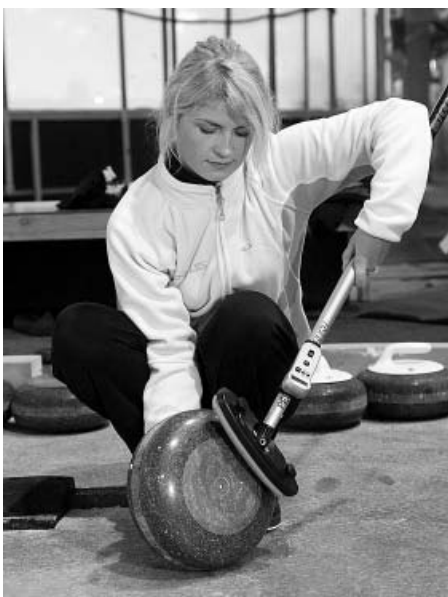


foto 1-32



foto 1-33

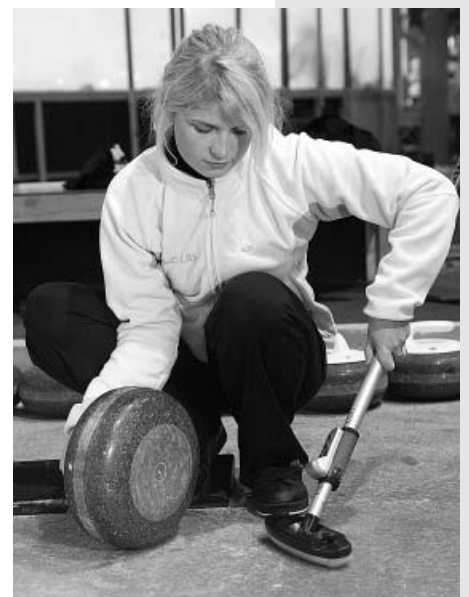


foto 1-34

VISKE ÕPPETUND C – JÄÄL

Haare, keerded, lahtilaskmine ja viskesuund

See õppetund viib lõpule viskega seotud juhised ja lisab eelnenule haarde, keerde, lahtilaskmise ja viskesuuna.

Haare

Võtke kivi sangast kindlalt ja tugevalt kinni. Nimetissõrm ja põial on kõige tähtsamad. Asetage nimetissõrm sanga ülemise serva lähedale; teised sõrmed peaksid tihedalt nimetissõrmele järgnema. Põial surub kindlalt sanga teist poolt ja ühineb nimetissõrmega, et sangast kõvasti kinni hoida. V-täht, mis moodustub pöidla ja nimetissõrme vahele, peaks olema suunatud vastasõla poole. Sang peaks toetuma sõrme teisele liigesele. Ranne peaks olema kõrgel sanga kohal. Peopesa ei tohiks sanga puutuda. (Foto 1-35)

foto 1-35



foto 1-36

Keerded (*päripäeva ehk sissepoole keere paremakäelisele mängijale*)

Selleks, et määrata kindlaks suund, kuhu kivi keerleb, peab kivi keerama. Paljude algajate mängijate jaoks võivad sisse- ja väljapoole keerded segadust tekitada. Võib-olla on lihtsam nimetada neid päripäeva ja vastupäeva keerreteks. See terminoloogia ei tee ka vasaku- ja paremakäelistel vahet.

Päripäeva keerde (mida sageli nimetatakse ka sissepoole keerdeks) puhul asetage sang hoiaku ajal nii, et sang oleks pöörde suhtes pisut vastupäeva keeratud (umbes 60 kraadi) (foto 1-36). Sanga asend peab jääma tagasitõmbumise ja edasilibisemise ajal samaks (foto 1-37). Umbes üks mee-

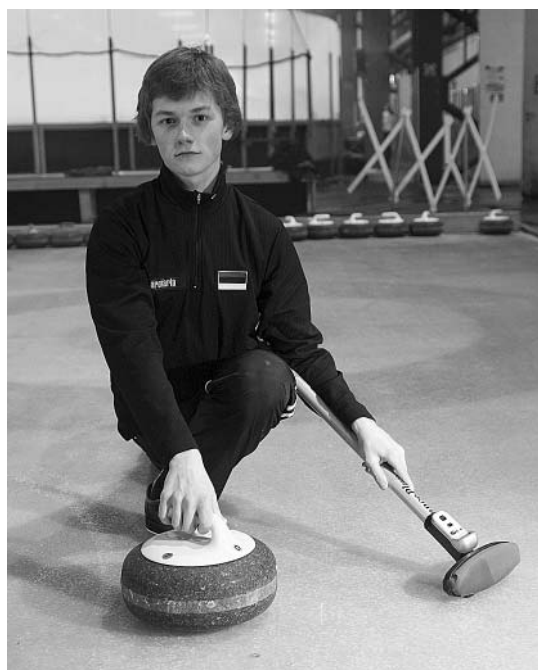


foto 1-37



foto 1-38

ter enne lahtilaskmist tuleb sanga keerata päripäeva randme ja küünarvarre keeramise abil (foto 1-38).

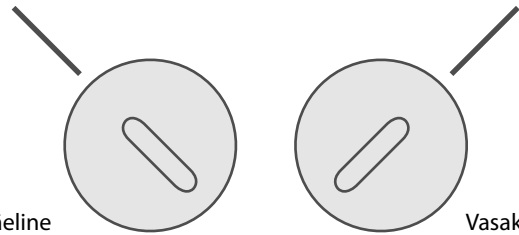
See terekäe asend ongi tagatis, et kivi lastaks iga kord täpselt samamoodi lahti. Mõnel mängijal võib olla raskusi kraadidest arusaamisega. Sel juhul võib abi olla sellest, kui kujutada ette, et kell 12 on kivi ees. Hoiaku ajal tuleb sanga nii keerata, et sanga kõver koht oleks suunatud umbes kella 10 peale. Tagasitõmbumise ja edasilibisemise ajal jääb sang kella 10 peale. Üks meeter enne lahtilaskmist keeratakse sang kella 12 peale (vt fotot). Samal ajal lasevad põial ja nimetissõrm kivi lahti. Sellise keerde tagajärjel keerleb kivi päripäeva. Ideaalis peaks kivi oma teekonna jooksul keerlema 2-3 korda.

Kindel lahtilaskmine on vajalik selleks, et kivi reaktsioon oleks etteaimatav. Kui toimub liiga palju keerdeid, siis kivi ei keera vajalikus suunas. Kui keerded pole etteaimatavad, siis võib kivi käituda ootamatul moel.

Vastupäeva või väljapoolse keere paremakäelisele mängijale

Mõlema keerde jaoks on soovitatav kasutada sama käeasendit ehk terekäe asendit. Vastupäeva keerde (mida sageli nimetatakse väljapoolse pöördeks) alguses kohendatakse sang umbes 60-kraadise nurga alla vastu keeret (foto 1-39). Seda asendit tuleb keha tagasiliikumise (foto 1-40) ja edasilibisemise (foto 1-41) ajal hoida. Üks meeter enne kivi lahtilaskmist pööratakse sang väljapoolse, nii et käsi jääb terekäe asendisse (foto 1-42). Kui tõmmata jälle paralleeli kellaga, siis hoiaku ajal on sang kella 14 asendis ja üks meeter

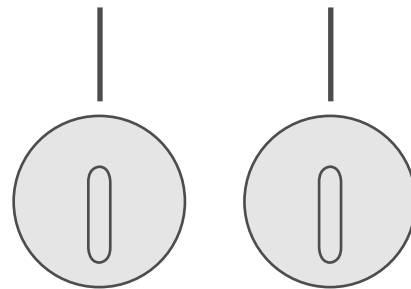
Sanga asend hoiaku ja viske ajal



Paremakäeline
umbes kella 10 juures

Vasakukäeline
umbes kella 14 juures

Sanga asend lahtilaskmise ajal



Paremakäeline
kella 12 juures

Vasakukäeline
kella 12 juures



foto 1-39



foto 1-40

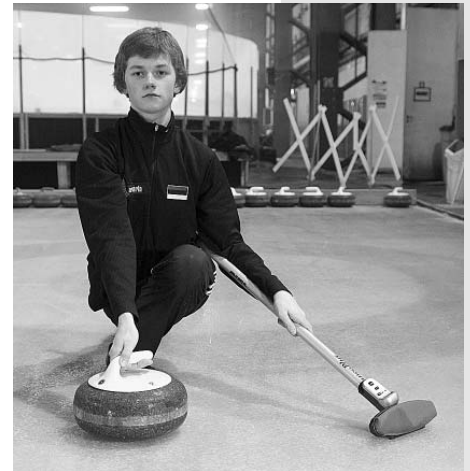


foto 1-41

enne lahtilaskmist keeratakse sang kella 12 peale (vt eelmist lehekülge).

Viskava käe asend

Edasilibisemise alguses on viskav käsi mugavalt ettesirutatud. Kui keha liigub pakult edasi, siis tuleks seda kätt küünarnukist natuke painutada (vaevumärgatavalt) (foto 1-43). Edasilibisemise ajal peab käsi sellesse asendisse jääma kivi lahtilaskmiseni, kui käsi tuleb kergelt kapteni harja poole sirutada. See kerge sirutus aitab õige kivi lahtilaskmi-



foto 1-42



foto 1-43

se liigutuse tegemisel. Pidage meeles, et kirjeldatud sirutus ei ole tõukamine.

Keha asend

Kui keha libiseb pakult edasi, siis on puusad suhteliselt madalal. Ülakeha on küllaltki püstises asendis (foto 1-44), mis võimaldab kivist korralikult kinni haarata ja rannet piisavalt kõrgel sanga kohal hoida. Ülakeha võib kivi lahtilaskmise ajal järk-järgult allapoole liikuda.

Hoojoon

Kivi tuleb lahti lasta enne hoojoont. Tegelikult võib see toimuda umbes ühe meetri pikkusel alal enne hoojoont (foto 1-45 ja 1-46).

Kivi lahtilaskmise koht sõltub viske tugevusest. Kapteni soovitud vise määrab kindlaks, millise kiirusega mängija pakult tõukab, kuid

viske lahtilaskmise tsoon peaks olema suhteliselt jääv suurus.

Ühe võistkonna mängijad peaksid püüdlema sarnase kivi lahtilaskmise tsooni poole. Kui kõik mängijat lasevad kivi lahti samamoodi ja samas tsoonis, siis peaksid nende kivid käituma sarnaselt. Kaptenil on palju lihtsam otsustada, kui pikka maad on erinevate visete jaoks vaja, kui kõikide mängijate kivid käituvad sarnaselt. Kui üks mängija kasutab sama lahtilaskmise liigutust, kuid laseb kivi lahti palju varasemas tsoonis, siis on tema kivil enam aega keerata. Varase lahtilaskmise tõttu on kivi libisemisteed pikem.

Selleks, et saavutada sarnane libisemine pakult, peavad mängijad määrama kindlaks ideaalse tsooni oma võistkonna jaoks (foto 2-45). Seda, kui kaugemale libisete, mõjutavad järgmised tegurid: jõud, millega te pakult ära tõukate, libisemistalla (ing *slider*, eesti *slaidar*) kiirus ja järgneva jala hõõrdumine jääle.

Kivi tuleb lahti lasta enne, kui see jõuab hoojooneni (joon, kus kivi peab olema lahti lastud). Te peaksite harjuma lahti laskma tublisti enne seda joont. Mõnikord võib juhtuda, et mängija libiseb pakult nii suure hooga ära, et tal on vaja seda lisaruumi selleks, et kivi lahti lasta ja hoojoone reeglit mitte rikkuda.

Viske sooritus

Pilgud keskenduvad kapteni harjale, viskav käsi sirutub ettepoole ja kivi taga jätkub li-

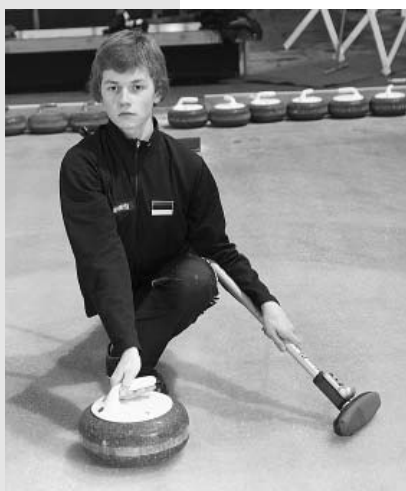


foto 1-44



foto 1-45



foto 1-46



foto 1-47

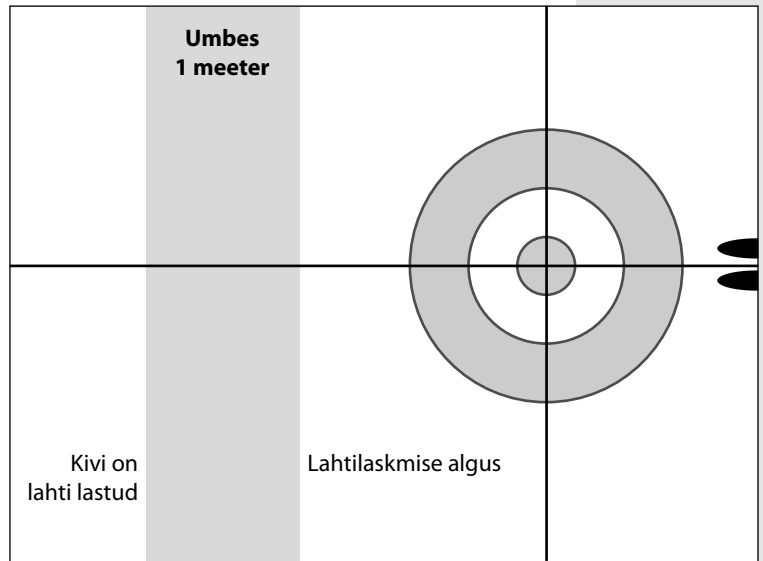
bisemine. Viskav käsi, käelaba ja sõrmed on endiselt suunatud piki viskesuunda harja suunas, kuni kivi asub vähemalt meeter lahtilaskmise kohast. (Foto 1-47)

Paljud visked võivad just siin ebaõnnestuda. Sellised tegevused, nagu viskava käe kiire langetamine või püüd kohe pärast lahtilaskmist püsti tõusta, võivad viset mõjutada, kui nad saavad alguse vahetult enne lahtilaskmist. Kui viskav käsi kohe pärast lahtilaskmist jääle langeb, siis põhjustab see sageli probleeme tasakaaluga. Kiire liigutus võib mõjutada kivi lahtilaskmist.

Mängijad peaksid lõpuni libisema ja seejärel püsti tõusma. Mängijad, kes oma viske lõpus käe või jala maha panevad, võivad selle koha pealt jääd natuke sulatada, mistõttu võib sinna lohk tekkida. Kui kivi sellisest lohust üle liigub, siis see võib muuta kivi suunda ja liikumise joont. Kivi käitub nii, nagu oleks tema all mingi sodi.

Viskesuund

Viskesuund ulatub pakul olevast jalast kapteni harja või sihtmärgini. Curlingu ajal sihtmärk muutub. Peaksite ette kujutama suunda, mis tuleb sihtmärgi juurest teie pakul oleva jala keskele. Selleks, et kivi sihtmärgini viia, peate kivi sellele suunale asetama.



Lahtilaskmise piirkond

HARJUTUSED

Selle harjutuse eesmärk on harjutada haaret, keeret ja lahtilaskmist. Selleks liigutatakse kive ühe mängija juurest teiseni ja tagasi. (Foto 1-48)



foto 1-48

HARJUTUS 1

- mängijad seisavad kahes rivis üksteise vastas;
- ühele rivile antakse kivi;
- mängijad võtavad sisse hoiaku ja haaravad kivi;
- andke partnerile märku, millist keeret te soovite;
- kohendage sanga keerde järgi;
- tõmbuge tagasi ja libistage kivi edasi, pöörates samal ajal sanga terekäe asendisse;

- libistage kivi partnerile;
- korrake harjutust mõlema keerdega nii, et mõlemad partnerid saaksid visata ja sihtmärki seada.

Kui te seda harjutust teete, peaksite keskenduma järgmisele:

Haare:

- põial asub sanga külje peal;
- nimetissõrm on sanga kõveruse lähedal;
- sõrmed on tihedasti koos;
- ranne on kõrgel, peopesa ei puuduta sanga.

Keere:

- sang on hoiaku ajal keeratud 30 kraadi vastu keeret;
- sang lastakse lahti kella 12 peal.

Harjutust 1 võib korrata pakult. Mängijad teevad viskeid nii, et sihtmärgiks on keskjoon kodu välisserva juures. Sang võiks olla õigesti keeratud enne keeret toimuva keha tagasilikumise, edasilibisemise ajal.

Viskesuund

Selle harjutuse eesmärk on õppida, kuidas keha ja kivi sihtmärgile suunata. (Foto 1-49)



foto 1-49

HARJUTUS 2

- asetage mingisugune ese, nt pliiats, pikkupidi jääle kodu ette pakul oleva jala ja harja vahele;
- libisege sihtmärgi suunas ja püüdke sihtmärki libisemisjalaga tabada;
- asetage sihtmärk erinevatesse kohtadesse jääle.

HARJUTUS 3

- asetage sihtmärk (näiteks pabertops) joonele, kus kivi tuleb kindlasti lahti lasta (*hoojoon*), või lähemale, kui mõnel mängijal on lühem libisemine;
- libisege sihtmärgini ilma kivita;
- kujutage ette viskesuunda;
- võtke sisse hoiak, sulgege silmad ja korra ke libisemist;
- kujutage ette viskesuunda.

HARJUTUS 4

- asetage sihtmärk (näiteks pabertops) keskjoonele ja joonele, kus kivi tuleb kindlasti lahti lasta (*hoojoon*);
- visake kivid topsi suunas. Kui viskesuund on täpne, liigub kivi otse ja tabab topsi;
- kasutage viskamiseks mõlemat keeret;
- asetage sihtmärk erinevatele kohtadele jääle;
- visake kivid sihtmärgile (pabertops), mis asub kahe meetri kaugusel joonest, kus kivi tuleb kindlasti lahti lasta (*hoojoon*).

Kiiruse kontrollimine

Mängijad peavad aru saama, kuidas kontrollida kivi kiirust valitud viske kohaselt. Seda tuleks harjutada pärast viskesuunaga seotud oskuste arendamist ja mõlema keerde harjutamist.

Väljavisked (ing *takeout shots*)

Selleks, et kive eemaldada, tuleb enam jõudu kasutada. Seda on võimalik teha järgmiselt:

- asetada jalg pakul kõrgemale;
- viskeasendi ajal viia keharaskus kaugemale taha;
- viskeasendi ajal viia enam keharaskust libisemisjalale;
- edasilikumise ajal hoida libisemisjalga tagasi;
- tõugata jalg pakult tugevamalt.



Pakul oleva jala asend sõltub sellest, kui tugevat viset on vaja teha. Kiirel jääl tehtud asetusviske puhul (ing *draw shot*), tuleb jalg panna pakul madalale (foto 1-50). Kui jalg on pakul madalal, väheneb teie võime pakult ära liikuda. Kui on enam jõudu vaja, on seda võimalik saavutada, kui asetate päka pakul kõrgemale. Nii on päkal kindel tugi, millelt ennast ära tõugata. (Foto 1-51)

Tagasiliikumise ajal, kui on tegemist väljavisetega (ing *takeout shots*) peavad puusad jääma madalale ja liikuma tahapoole. Kui puusad liiguvad tahapoole, siis peab tahapoole liikuma ka libisemisjalg (et toetada puusade raskust, muidu kaotaks keha tasakaalu ja kukuks tahapoole). Libisemisjalg peaks liikuma otse taha. Libisemisjalg peab alati olema suunatud sihtmärgile. Pakul olev jalg võib üles kalduda, kui keharaskus kandub libisemisjalale. (Foto 1-52)



foto 1-52

Edasiliikumise alguses kõverduvad mõlemad põlved natuke. Selle tõttu paindub ülakeha ettepoole ja kivi hakkab edasi liikuma. Õlad ja ülakeha liiguvad ettepoole. Libisemisjalg jääb võimalikult kauaks taha, enne kui hakkab edasi liikuma. Mida kauemaks jääb libisemisjalg taha, seda suurem on keharaskuse kandumise mõju. Seega peab libisemisjalg jääma seda kauemaks taha, mida suuremat kiirust on vaja saavutada. Libisemisjalg liigub siis kiiresti paku tagant edasi kivi taha. Vajaduse korral võib jala jäält õhku tõsta, et liigutada kiiremini.



foto 1-50



foto 1-51

Kiiruse kontrollimine – asetusvisked (ing *draw shots*)

Viske puhul tuleb suurem osa jõust jalgadest ja keharaskuse ülekandmisest. Neid liigutusi tekitavad suurte lihaskühmade lihased, mis võimaldavad küllaltki täpselt seda, mida mängijal vaja läheb. Eriti täpsete visete puhul aga ei pruugi sellest piisata. Siis kasutavad mõned mängijad väiksemaid lihaseid, mille abil veelgi täpsemalt liigutusi kontrollida. Näiteks võib abi olla käe sirutamisest, õlgade langetamisest või ülakeha järkjärgulisest langetamisest.

HARJUTUS 1

Kiirus väljavisetel või asetusvisetel:

- asetage jalg sobivalt pakule;
- libisege pakult ilma kivita;
- oodake, kuni libisemine täielikult lõpeb;
- asetage sinna, kus libisemisjalg peatus, pabertops;
- eksperimenteerige pakul oleva jala asendiga;
- korrake libisemist, viige keharaskus veel tahapoole;
- jälgige, kus teie libisemisjalg peatus;
- korrake harjutust ja üritage libiseda ettemääratud kohtadele.

HARJUTUS 2

Väljavisked või asetusvisked:

- visake kivi valitud kiirusega;
- oodake, kuni libisemine täielikult lõpeb;
- märkige ära see koht, kus libisemine lõpetes;

- korrake viset, püüdes liikumiskiirust kahekordistada.

HARJUTUS 3

Väljavisked või asetusvisked:

- tehke väljavise;
- partner mõõdab stopperiga, kui kaua liigub kivi hoojoneest teejooneni;
- korrake viset, püüdes kive visata sama ajaga.

Täpsuse saavutamine

Suurt täpsust nõudvate visete puhul läheb vaja mõnevõrra erinevat tehnikat kivi õige kiiruse saavutamiseks. Viskava öla ja jala suurte lihaste ning pakul oleva jalaga saavutatakse peamine kiirus. Käe väiksemaid lihaseid kasutatakse väiksemate täpsustuste tegemiseks. Mida me väiksemate täpsustuste all silmas peame? See on 1–2meetiline erinevus. Selliseid väikseid täpsustusi on suurte lihastega raske teha. Seetõttu kasutavadki mängijad täpsuse saavutamiseks erilisi tehnikaid. Kaks peamist meetodit on käe väljasirutamine ja ülakeha allapoole laskmine. (Foto 1-53)



foto 1-53

Käe väljasirutamise korral painutate natuke viskava käe küünarnukki, kui olete tasakaalu saavutanud. Kui te läheneate hoojonele ja hakkate kivi keerama, sirutage käsi välja. Kui kivi kiirus on õige, siis sirutate käe sama kiirusega, nagu kivi liigub. Te ei ole kivile lisa kiirust lisanud. Kui te otsustate, et kivi ei liigu piisavalt kiiresti, siis sirutate oma käe välja kiiremini, kui kivi liigub. See sirutus lisab ki-

vile kiirust. Kui te otsustate, et kivi liigub liiga kiiresti, peate libisema kaugemale kui tavaliselt ja see lisamaa vähendab kivi kiirust. Soovitatav on kasutada lahtilaskmiseks ala, mis on hoojoneest tükk maad eespool. Sellisel juhul saate kasutada lisajääd, kui mõnikord on vaja kaugemale libiseda, ilma et peaksite kartma hoojone reeglit rikkuda.

Selleks, et käe sirutamine aitaks täpsust saavutada, tuleb ülakeha edasilibisemise ajal kõrgel hoida. Ülakeha kõrge asendi puhul saab ka rannet kõrgel sanga kohal hoida ja nii tuleb keere kõige paremini välja.

Teine meetod, millega natuke kiirust lisada, seisneb ülakeha järkjärgulises allapoole laskmises. Libisege edasi, nii et ülakeha on lahtilaskmise ajal kõrgel, ja siis sujuvalt laske oma ülakeha allapoole. Kui te otsustate, et kivile on vaja kiirust lisada, siis laske ülakeha allapoole kiiremini kui tavaliselt.

VISE PAKULT

Mõned mängijad ei saa libisemise pealt visata (vanuse või füüsiliste piirangute tõttu). Nemad saavad õppida, kuidas kivi visata pakult lahkumata. Seega pole neil ka libisemistalda (slaidarit) vaja.

Pakult visake neli võtmeelementi:

1. Võtke poolkük, jalad on vaheldumisi. (Foto 1-54)

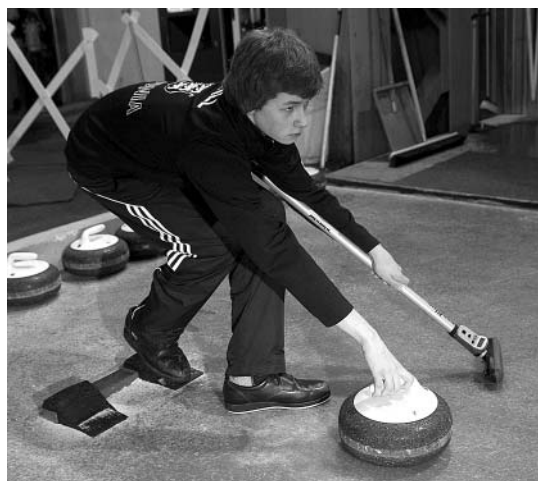


foto 1-54



2. Keha tagasiliikumine võib aidata saavutada soovitud kiirust. (Foto 1-55)

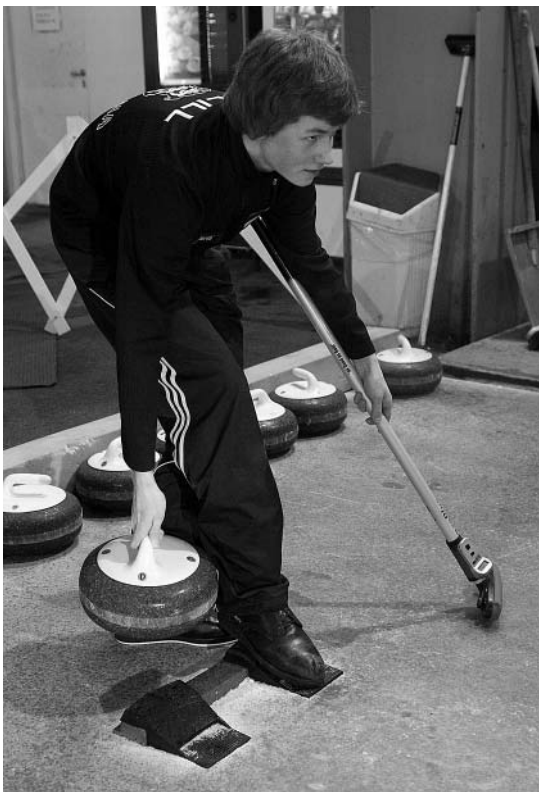
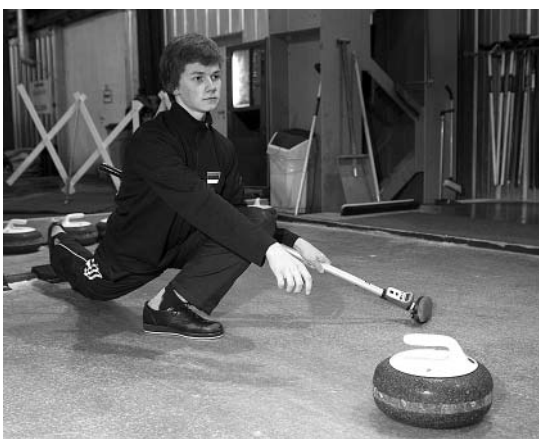


foto 1-55

3. Pikk samm ette, keha on välja sirutatud – nii saate kontrollida kivi suunda ja kiirust. (Foto 1-56)



1-562-55

4. Haarded, keerved ja lahtilaskmine toimuvad samamoodi nagu libisemise pealt tehtud viske puhul.

(TÕSTETA) VISKE TEHNIKA

Bill Tschirhart

Peatreener

Kanada Curlingu Liit

Ükski teine tehnika muutus pole curlinguilma enam vaimustanud kui **tõsteta vise (ehk tavaline vise ehk vise)**.

Selle viske kohta on tehtud videomaterjali ja kindlasti kuulub see iga võistkonna treeningprogrammi. Seega, milleks selle teema peale veel aega ja paberit kulutada? Mulle valmistab muret see, mida tõsteta viske kohta pole veel öeldud, seega kannatage mind välja ja laske mul kõnelda. Kõigepealt natuke ajaloo. Üksteise järel toimus kaks sündmust, mis aitasid kaasa nimetatud viske tekkimisele.

Kõigepealt omandasid jäätehnikud sellise varustuse ja oskused, mis võimaldas neil teha kiiremat jääd kui kunagi varem.

Teiseks kasutasid juuniorid oma loomingulisust ja arukust ning mõtlesid välja viske, mis sobis täiuslikult „uue ja parema“ jääga. Nad olid tulnud kohalikest curlingklubidest, kus treenerid hoiatasid noori mängijaid, et nad hoiaksid kivi alati jääl (kahtlustan, et nende eesmärk oli kaitsta jääd paku ümber), kuid see toimus mitmel moel. Selle tagajärjel oli paku ümber jää tõesti korralik. See oli turvaline. Kõige tähtsam on, et vise muutus palju lihtsamaks kui toona levinud *tõstega vise*.

Just tõsteta viske lihtsus julgustas neid uenduslikke mängijaid sellele viskele kindlaks jääma, kui nad jõu ja kogemuse lisandudes curlingu täissuuruses kivide maailma sisenesisid. Neile tundus see loogiline, et kui kivi lahtilaskmise hetkel peab sportlane enam-vähem kivi taga olema, siis miks ei võiks juba pakul kivi keha ees olla? Suurepärane idee, kuid kas nii on võimalik kivi just nii kiiresti visata kui vaja? Selles on küsimus. Vaatluste käigus selgus, et vastus on kindel „jah“! Kuid kuidas see võimalik on?

Seega oleme maininud tõsteta viske esimest sammast. Asetage kivi nii, et see asuks selle kehaosa ees, millega sportlane harja „sihib“ (vt „Silma domineerimine: tõelisus või ettekujutus“). Enamiku jaoks tähendab see seda, et kivi tuleks asetada paku ette, kus on sportlase jalg. Mõned treenerid suhtuvad sellesse suure täpsusega ja nõuavad, et kivi asuks täpselt ühe kindla varba ees. Tulemuseks on, et sportlane, kivi ja hari on kõik samal joonel (viskesuund). Lihtne!

Ma ei keskendu kivi haardele, sest see pole käesoleva artikli puhul kõige tähtsam, kuid tähelepanu tuleks pöörata järgmisele:

- a) teise sõrme padjakesed peavad asuma sanga all;
- b) põidla serv peab asuma sanga küljel;
- c) sõrmed peavad olema koos;
- d) ranne peab olema kõrgel, et sõrmed oleksid umbes 90kraadise nurga all sanga.

Seega peaks käsi paiknema nii, et randme pöördetelg kattub kivi teljega. Lõpetuseks peab sanga telg päripäeva keerde puhul olema kella 10 peal ja vastupäeva keerde puhul kella 14 peal ning siis on kivi lahtilaskmisel sanga telg kella 12 peal. Tegelikult ma siiski rääkisin haardest, kas pole?

Asetage päkk paku kallakule (vt „Kas oskate pakku kasutada?“) ja libisemisjalg täistallaga jääle, nii et keharaskus jaotuks enam-vähem ühtlaselt mõlemale jalale. Libisemisjala kand on umbes pakul oleva jala varba kõrval. Nüüd on tähtis koht! Jalgade vahel peaks vahe olema (umbes curlinguharja laiune vahe). Põhjuse saate hiljem teada.

Vaatame nüüd toetusvahendit (*sliding device*) (vt „Mis värk selle toetajaga on?“). Kui te kasutate toetusvahendina oma harja, siis peaks see asuma nii, et selle vars toetub puusale ja



harjapea on kõrval, sellest eemal (nii peaks see kogu viske ajal olema). Seda viimast kuuleb treenerite suust tihti ja ka arvuti klaviatuuril tuleb see tekst kiiresti, kuid see on tõesti äärmiselt tähtis ja väärib tähelepanu. Väga paljud mängijad hoiavad harja õigesti, kui nad on pakul, aga kui kivi tuleb hakata lahti laskma, on harjapea kivist kaugel taga. Üks hea harjutus on jälgida oma perifeerset nägemisvälja. Kui lahtilaskmise hetkel, olles samal ajal sihtmärgile keskendunud, ei ole harjapea teie perifeersel nägemisväljal, siis mõjutab see teie keha asendit (ja mitte positiivselt). Kui hari ei ole kivi kõrval, siis keha pöördub ja ei ole enam sihtmärgiga risti. See ei ole hea! Kuna pakuasendi teema on lahendatud, paneme kivi nüüd liikuma.

Mõned sportlased liigutavad kivi kõigepealt natuke edasi. Meie ekspert dr Al Reed Ottawa ülikoolist ütleb, et tegemist on justkui „päästiku mehhanismiga“. Minu kogemuse põhjal on praegused mängijad selles küllaltki võrdseks kaheks jagunenud. Alates 2002. aasta talvest on üha enam sportlasi loobunud sellest liigutusest, sest kivi tõmbamine paku poole saavutab sama eesmärgi. Mina ise jätan selle täielikult sportlase otsustada. Kui nad seda kasutavad, siis on kõik korras. Kui nad seda ei kasuta, siis on ka kõik korras! Teeme ühe asja seoses kivi liikumisega täiesti selgeks. Kindlasti mäletate, et kogu viske mõte seisneb selles, et kivi hoitakse kogu aeg viskesuunal. See on kohustuslik nii ettekui tahapoole liigutamise ajal. Seega võib kivi liigutamine toimuda kolmes etapis (pisut edasi liikuda, taha ja edasi) või kahes etapis (taha ja edasi). Ükskõik, millise variandi valite, kivi peate viskesuunal hoidma.

Kui me märkasime, et paljud sportlased kasutavad seda „uut“ viset, siis eeldasime, et sportlased suudaksid kivi samal joonel tagasi ja edasi liigutada suhteliselt hõlpsasti. Me eksisime! Märkasime, et paljud sportlased tõmbasid kivi tagasi viskesuunal, aga kui kivi hakkas edasi liikuma, tekkis märgatav „kühm“. Tavaliselt oli see väike ningui sportlane juba libisema hakkas, oli kivi uuesti viskesuunal tagasi. Ma juhiksin sellele tähelepanu, kuid

veelgi parem on, kui sportlane ise seda salvestatud materjali vaadates märkaks. Ma kommenteeriksin seda põgusalt ja jätaaksin selle sinnapaika. Ma jätsin sportlasele vabad käed paranduste tegemiseks. Kui sportlane pidas parandust vajalikuks, siis viitasin, et see „kühm“ tekkis sellepärast, et sportlane viis oma ülakeha kivi kohale. Muutus seisnes selles, et kivi tuleb kindlasti kehast eespool hoida.

Libisemisjalga mäletate? Kui kivi liigub pakul oleva jala poole, liigub ka libisemisjalg tahapoole. Kui te kasutate seda „totrat väikest vahet“ libisemisjala ja pakul oleva jala vahel, saate libisemisjala liigutada tahapoole sirgelt. See on väga hea! Paljud mängijad asetavad libisemisjala pakul oleva jala ette. Kui nad viivad libisemisjala taha, siis peab see liikuma ümber pakul oleva jala, tavaliselt pakul oleva jala taha. Kui algab edasiliikumine, peab libisemisjalg nüüd jälle ümber pakul oleva jala liikuma. Sportlane peaks viima jala taha sirgelt, kuid tegelikult liigub jalg ümber pakul oleva jala (vt „Sirge, lihtne, vaikne“). Pean ma veel midagi lisama?

Libisemisjala ja pakul asuva jala vahelist ruumi kasutades saab kõige paremini libisemisjalaga sirgelt taha libiseda, kuid see ei ole ainus võimalus. Mõned väga head mängijad teevad täpselt nii, nagu eelmises lõigus kirjeldasin, ehk liigutavad libisemisjalga c-kuju-lise kaarega, aga kui libisemisjalg ettepoole tuleb, siis on lühike, kuid selge paus. Seejärel saab libisemisjalg otse edasi liikuda. Mõned (nt Wayne Middaugh) astuvad libisemisjalaga üle paku ja asetavad jala siis uuesti jääle, et edasi liikuma hakata. Wayne'i jalg liigub tõesti otse, aga osa teekonnast läbib jalg lihtsalt õhus olles.

Kolmest libisemisjala sirgelt liigutamise meetodist soovitatakse esimest. Teine on ka okei, aga kolmas nõuab palju harjutamist. See on teie valik!

Me oleme viidanud libisemisjala tahapoole liikumisele, kuid tegelikult räägime hoopis puusade liikumisest. Just puusades asubki keharaskuse kese. Seda on tähtis meeles pidada!

Sellest „tagasitõmbunud“ asendist liigutatakse kivi ettepoole ja libisemisjalg (vt „Navigeerimisabinõud“) sellisesse asendisse, et te saaksite koos kiviga mööda sirget joont libiseda kuni lahtilaskmise kohani, kus te lasete kivi sihtmärgil oleva harja suunas lahti. Lihtne!

Nüüd tagasi selle probleemi juurde, millest eespool kirjutasin ja mis vähendab viske sära. Kõigepealt aga jällegi üks ajalootund.

Selleks peame naasma tõstega viske aegadesse. Kuigi see visketüüp on hääbumas, on ka sellel mõningad head küljed. Pendelliikumine on väga loomulik liikumisviis. See pole sugugi juhuslik, et kellad käisid sajandeid õigesti tänu pendli usaldusväärsele. Tõstega viske puhul pole viskav käsi midagi muud kui pendel, mille raskuseks on kivi. Kui tõstega viset tegevate sportlastelt küsida, kuidas nad muudavad kivile mõjuvat jõudu, siis vastavad nad sageli: „Ma liigun pakult jõulisemalt ära“. See võib nii olla, kuid tõenäoliselt teeb see mängija nii ühel teisel põhjusel – nimelt muudab ta tagasiviibutuse pikkust. Lisajõud pakult lahkumisel võimaldab sportlasel „kivile järgneda“. Osa mängijaid kindlasti kontrollibki kivi liikumist jala kaudu (ja tagasiviibutuse pikkus ei muutu), aga teised siiski kombineerivad mõlemat. On oluline, et iga mängija teaks, kuidas ta seda teeb, sest kiiruse kontrollimine on selle mängu kõige tähtsam oskus!

Praegu mõtlete võib-olla, miks on tõstega vise suurel määral asendatud tõsteta viskega. Kirjeldatud suurepärase omadus aga kaotab oma väärtuse, kui mängija võtab tõstega viske tegemiseks pakul asendi sisse ja asetab kivi enda kõrvale (keskjoone lähedale), et kivi saaks liikuda taha sirget joont mööda. Kui kivi liigub ette, peab mängija viima oma keha kivi taha (see pole sugugi lihtne). Põhimõtteliselt liigub kogu keharaskus üle viskesuuna ja mõnikord liigub keha külgsuunas, mis muudab täpse viske tegemise väga raskeks! Olemegi tagasi tõstega viske juures, mille puhul see probleem kohe kaob.

Kuid mida teha kiiruse kontrollimisega, kui pendelliikumist ei saa kasutada?

See on käesoleva artikli põhisõnum ja küsimus, mida minu käest sageli küsitakse. Vastus näib lihtne: jalatöö! Kuid see ei ole hea vastus, kuna see ei ole päris täpne. Lubage mul selgitada.

Kuna tõstet ei tehta, siis peab ka miski muu muutuma. Oletame, et tegemist on vaid jalatööga. Selle kohta on meil huvitavaid empiirilisi andmeid.

Minu sõber dr Gavin Reid tegi uuringu John Morrisega. Ta uuris, kas selline tippSPORTlane nagu John suudaks pakult kogu aeg sama jõuga tõugata. Johnil paluti oma pakul asuva jala jalanõusse panna keerukas sisetald, mis mõõtis jalale toimivat survet. Andmed laaditi arvutisse, kus tarkvara näitas dr Reidile tulemusi. Järeldus oli, et John ei suutnud alati sama jõuga pakult ära tõugata. Lubage nüüd amatööril detektiivil öelda, et minu arvates olid dr Reidi standardid kindlasti kõrged ja kui lisada täpse viske abimehhanismid (nt käesirutus) ningahe pädeva harjaja harjamine, siis need teevad jalatöö mõningase puudulikkuse heaks. Siiski tuleks selle peale mõelda. Kuid naaskem meie kiiruse probleemi juurde.

Tõstega viske puhul liigub pendel seda kiiremini, mida kaugemale viiakse pendel oma puhkeasendist. Tõsteta viske puhul tuleb see „pendliraskus“ kuidagi kompenseerida. Selleks kasutatakse keharaskust (mille kese on puusadel). Kui me viime keharaskuse tahapoole, siis tekitame sarnaselt pendliga kineetilist energiat. Tõstega viske puhul on selle energia vallandumine lihtne, sest kivi liigub loomulikult tagasi oma esialgsesse puhkeasendisse, kuid tõsteta viske puhul peame ise selle tekitama.

Edaspidi kasutan mõningaid termineid, mis on treenerite hulgas laialt levinud. Puusade tagasitõmbamist nimetatakse „parkimise“ (ing *park*) asendiks. Kui sportlane alustab viske tegemiseks vajalikku libisemist, siis seda nimetame „tagumik välja“ (ing *bottom out*). Lahtilaskmine on ikka lahtilaskmine.



Kahel visketüübil on üks oluline ja samas üllatav sarnasus. Tõstega viske puhul järgib kivi kujuteldavat kaarjat joont õhus, eriti kui sportlane kasutab keha tagasiliikumise ulatust peamise kiiruse kontrollimise mehhanismina. Minu väide on, et ka tõsteta viske puhul on selline kujuteldav kaarjas joon olemas, kuid nüüd järgivad seda sportlase õlad. Teisisõnu pole tõsteta viske puhul kiiruse kontrollimine midagi muud kui aeg, mis kulub „parkimise” asendist „tagumik välja” asendini jõudmiseks.

Näiteks kujutame ette, et sportlasel kulub üks sekund selleks, et jõuda „parkimise” asendist „tagumik välja” asendini. Kui täpse viske abimehhanisme ei kasutata, vaid kivi lastakse lihtsalt lahti, siis läbib kivi teatud vahemaa jääl. Kui järgmise viske ajal on kõik tingimused (viskesuund, lahtilaskmine, keere jm) samad ja aeg „parkimise” asendist „tagumik välja” asendini on 1,25 sekundit, siis ei liigu kivi sama kaugemale. Kui aga tingimused on endiselt samad, aga aega kulub 0,8 sekundit, siis liigub kivi kaugemale kui kahel esimesel korral. Proovige seda stopperiga. Seiske sportlase kõrval. Kui puusad hakkavad ettepoole liikuma, pange stopper käima. Kui pakul asuv jalg lahkub pakult, pange stopper kinni. Tõsteta viske puhul on see „parkimise” asendist „tagumik välja” asendini jõudmine väga tähtis, sest selles peitub kiiruse kontrollimise võti. Kui kasutate enam jalasurvet, lühendate „parkimise” asendist „tagumik välja” asendini jõudmist, ja kui kasutate vähem jalasurvet, pikendate „parkimise” asendist „tagumik välja” asendini jõudmist. Iga mängija PEAB oskama kirjeldada, kuidas ta kivi kiirust muudab. Mängija, kes seda teha ei suuda, liigub „õhukesel jääl”.

Kuidas vähendada „parkimise” asendist „tagumik välja” asendini jõudmiseks kuluvat aega tõhusalt selleks, et saavutada õige kiirus väljaviseteks? Nüüd tulebki „uus info”!

Kujutage pakul ette suurt klaastahvli. Kui te olete pakul, siis on osa teist selle tahvli ees ja osa tahvli taga. Kui te tõstate puusad õlgade kõrgusele (hoidke õlad nii all, kui saate)

ja tõmbate nad tagasi „parkimise” asendisse, siis te põhimõtteliselt „laete püssi”. Teie keharaskuse liikumine ette ja alla panebki tegelikult kivi edasi liikuma. Aga kui te olete klaastahvli taga ja järgite enamiku juhendajate nõuannet ning „tõukate”, siis liigute TAGASI, sest te olete selle koha TAGA, kus teie tõukav jalg (pakul olev jalg) asub. Ei, esimene liigutus on TAGASI TÕMBAMINE, kui te üritate klaastahvli katki teha. Kui te viite oma keharaskuse keskme (puusad) üle paku (st lõhute klaasi), siis toimub üleminek tõmbamisest TÕUKAMISELE. Paljude mängijate jaoks ei ole see üleminek sugugi loomulik, ma ise nende hulgas. Esimeste katsete ajal teevad paljud mängijad „klaasi juures” väikse pausi, veendumaks, et keharaskus asub paku ees ja tõukamine võib alata. Nad sõna otseses mõttes raiskavad tõmbamisliigutuse. Selle tagajärjel ei suuda nad tõukamise ajal piisavalt jõudu koguda, saavutada kivide eemaldamiseks vajalikku kiirust. Siin peitubki lahendus. Tõmmake puusad „püssi laadimiseks” tagasi (st tekitage kineetilist energiat), siis lükake edasi nii kõvasti, kui te suudate, kuni teie keharaskuse kese liigub pisut pakust edasi, ning seejärel tõugake ilma pausita.

Õnneks on veel üks jõuallikas. See on libisemisjalg. Kui libisemisjalg liigub kiiresti, siis liigub ka kogu ülejäänud keha kiiresti. Nõnda võib kaaluda libisemisjala tõstmist jää pinnalt, et seda kiiremini liigutada. Ärge unustage, et peate jalga kindlasti liigutama võimalikult sirget joont pidi. Mõnda aega tagasi ei oleks me kindlasti soovitanud sportlasel libisemisjalga jäält tõsta, kuid tõsteta viske puhul on see oluline ja vajalik.

Üleminek tagasi tõmbamisest tõukamisele ongi eespool mainitud probleem või takistus. Seda tuleb harjutada. Harjutamine – milline uudne idee!

KIVI ASETUS JA SELLE MÕJU JÄÄ LUGEMISELE

Gerry Peckham

Hea soorituse juht (ing *Manager of High Performance*)

Kanada Curlingu Liit

Kapten, treener või mängija, kuidas te suhtute jää lugemisse järgmises kolmes võistkonna põhises situatsioonis?

a) Kõikidel mängijatel on tõsteta vise, kuid nad eelistavad hoiaku ajal erinevaid kivi asetusi keskjoone suhtes.

b) Teil on tõsteta ja tõstega visete kombinatsioon ja seega ka kivide erinevad asetused keskjoone suhtes.

c) Teil on parema- ja vasakukäeliste tõsteta visete kombinatsioon ja seega ka kivide erinevad asetused keskjoone suhtes.

Need stsenaariumid tulevad treeninglaagrites ja seminaridel ikka ja jälle teemaks. See on keeruline teema ja kui keegi soovib määrata kindlaks jää lugemise mõju, siis ta peab arvestama paljude teguritega, enne kui saab oma võistkonnale uut lähenemist soovitada.

Probleemi keskmes on traditsiooniline pakk, mis tehti muidugi tõstega visete ja keskjoone suhtes seotud kivi asetuse jaoks. Tõsteta viskajad on mõnevõrra ebasoodsas olukorras, sest nad soovivad mängu alustada nii, et kivi asuks küllaltki nende pakul asuva jala lähedal, kuid on seega keskjoonest eemal. Kiire lahendus on kolme asendiga pakk, mis on aeglaselt heakskiitu leidmas.

Kolme asendiga pakk (ing *three-position hack*), mis on tegelikult üks liigutatav pakk, mida on võimalik keset jää paigutada, võimaldab erinevaid viskestiile, sest hõlbustab kõikide mängijate jaoks kivi paigutamist keskjoonele. Loodetavasti saab sellisest pakust peagi standard ja siis pole kogu seda arutlust üldse vaja.

Kolme kirjeldatud stsenaariumiga seotud peamine probleem seisneb mõjus, mida erinevad kivi asetused avaldavad sellele, kuidas sihtmärgiks seatud hari on asetatud. On selge, et mida järjepidevam on kõikide mängijate kivi asetused, seda lihtsam on jää lugeda. Kuid tavaliselt asetab tõsteta viske sooritaja kivi 5–15 cm oma keha teljele lähemale kui tõstega viskaja. Enamik mängijaid, kes on iseseisvalt hakanud tõsteta viset eelistama, asetavad kivi otse viskava öla ette. Mängijad, keda Kanada Curlingu Liidu treener on tõsteta viske omandamisel juhendanud, oleks saanud sarnaseid juhiseid.

Ajalooliselt pole Kanada Curlingu Liit kindlasti tõsteta viske leiutaja. Seda on juba aastaid kasutatud. Me oleme põhjalikult analüüsinud neid, kes seda kõrgetasemeliselt kasutavad, ja arutanud nendega kivi asetuse valikuid ja selle mõju jää lugemisele. Üldine konsensus seoses kivi asetusega on see, et iga mängija peaks asetama kivi nii, nagu on tema jaoks kõige õigem, selle asemel et kivid oleksid kõikide mängijate jaoks samale kohale asetatud. Kivi asetuse mõju jää lugemisele ei näi olevat oluline teema tiptasemel võistkondades.

Paljud tiptaseme mängijad on viimastel aastatel hakanud kasutama tõsteta viset ja kuigi paljud neist mängivad koos tõstega viset kasutavate võistkonna liikmetega, paigutab enamik kivi keskjoonest tõukejala poole. Teisisõnu on neil niimoodi mugavam ja nad usuvad, et sellisel moel on neil paremad tulemused.

Kanada Curlingu Liidu ametlik seisukoht kivi asetuse suhtes on küllaltki paindlik ja sageli



mõjutab seda vanus, kogemus, kehatüüp ja mugavusaste.

Me anname kursuste korraldajatele ja treeneritele üldised juhised. Algajatel mängijatel soovitame asetada kivi peaaegu täielikult pakul oleva jala ette, et oleks lihtsam hoida kivi, libisemisjalg ja keha viskesuunal. Enamiku kogenumate mängijate puhul soovitame asetada kivi kese samale vertikaalsele joonele pakuesise keskjoonega ja seega viskava õla alla. Mõlema visketüübiga võistkondades soovitame tõsteta viskajatel viia oma pakul asuv jalg ja kivi natuke lähemale keskjoonele ning seega lähemale neile mängijatele, kes kasutavad tõstega viset. Mängijad ei peaks halvemini mängima, sest kiviasetus on muutunud hoiaku ajal.

Me peame mõtlema veel mõnele teisele tegurile, kui püüame määrata kindlaks 5–15 cm kiviasetuse erinevuse mõju jää lugemisele tõsteta viskajate puhul, kes viskavad sama käega. Teame, et tõsteta viske peamine mõju on see, et kaob c-kujuline kaar, mis muidu viibutuse ajal tekkis. Algajad mängijad ja ühelt visketüübilt teisele üleläänud mängijad on saavutanud palju sirgema viskesuuna, mis puudutab kivi ja keha suhet soovitud joonele (sihtmärgiks olev hari).

Selle tehnilise arenduse peamine põhjus võrreldes tõstega viskega on seotud sellega, kui raske on hoida kivi viskesuunal kogu tagasi- ja edasiviibutuse ajal. Enamik mängijaid püüavad tuua kivi tagasi jääle täpselt samasse kohta, kus ta oli, kuid see on väga raske. Tagasiviibutusest naastes püütakse liigutada kivi keha keskme suunas, mille tagajärjel pannakse kivi jääle veelgi enam keha ette ja seega erinevasse kohta võrreldes tagasiviibutusega mängijatega. Keeruline olukord.

Kui keha tagasiliikumisest tagasi tülles püütakse liigutada kivi keha keskme suunas, siis see on ainus c-kujulise kaare probleemi põhjus, mis võib muuta tõstega viske tippasemel mängudes halvaks valikuks. Kui tõstega viskajad püüavad visata piki keskjoont, siis paigutavad nad hoiaku ajal kivi otse keskjoonele, aga vähesed suudavad hoida kivi

keskjoonel esimese 1,8–3meetrise edasilibisemise ajal.

25 aasta jooksul, kui ma olen mööda maad ringi reisinud ja tõstega viset õpetanud, pole ma kohanud tippasemel paremakäelist mängijat, kes asetaks kivi liiga kaugele paremale, kuid olen näinud sadu mängijaid, kes asetavad kivi hoiaku ajal või edasilibisemise alguses liiga kaugele vasakule. Väga paljud tõstega viset kasutavad tippasemel mängijad ei suudaks edasiliikumise ajal viia kivi piki keskjoont enne, kui nad lähenevad hoojoonele.

Nüüd jõuangi järgmise teemani, mis on selle küsimusega seotud. Tegelikult ei ole viskesuund sirge ja puhas. Seda mõjutavad kaks peamist tegurit: (kivist oluliselt raskem) keha, mis on kiviga paralleelselt samuti liikumises, ja lahtilaskmise liigutus, mis õige teostuse korral sisaldab ka täpse viske tehnikat, mille abil tippmängijad mõjutavad kivi teekonda.

Mõttelist joont, mis tähistab kivi liikumist mõjutavat rada pakust kuni harjajani, on kiusatus pidada ideaalselt puhtaks ja sirgeks. Lisage nüüd keha (45–90 kg liikumises), mis peab järgnema libisemisjalale, mille teekond (pakult) algab vähemalt 30 cm kauguselt sirgest joonest, mida kivi peab järgima. Pakult lahkumisel võtab keha suund võimust ja mõjutab (sageli negatiivselt) kivi teekonda. See on peamine põhjus, miks kogu mängija karjääri jooksul rõhutatakse, kui tähtis on libisemisjalga suunata nii, et see ei mõjutaks kivi teekonda negatiivselt.

Kui see teid ei veennud, küsige endalt: kuidas on see võimalik, et kui sihtmärgiks on keskjoonel olev hari ja vasakukäeline mängija A ning paremakäeline mängija B, kelle libisemisjalgade vahe hoiaku ajal on vähemalt 60 cm, jõuavad sihtmärgini nii, et mõlema libisemisjalad asuvad keskjoonel, kus need on olnud üle poole kogu libisemise ajast. Nende libisemistekonnad on pakust hoojooneni küllaltki erinevad, kuid sealt alates oleks nende libisemisjalgade kannad samal sirgel joonel.



Te ei saa tõmmata sirget joont, mis peegeldaks seda teekonda. Libisemisjala teekonda muudetakse selleks, et saavutada soovitud tulemus. Oma raskuse tõttu mõjutab keha olulisel määral kivi teekonda harjani. Kui keha mõjule lisada umbes 8 meetri kaugusel kasutatavate täpse lahtilaskmise tehnika mõju, siis kui erinev on see ruum jääl, mida teil oma kerge c-kujulise tõstega viske puhul on vaja võrreldes tõsteta viskega, mille puhul kivi kese asetatakse paku sisemise serva juurde?

Ma arvan, et väga vähe. Tegelikult sõltub viske täpsus pigem iga mängija lahtilaskmise erinevustest kui kivi asetusest paku suhtes. Julgustame mängijaid muutma kivi teekonda võimalikult sirgeks ja puhtaks, kuid teame, et on piisavalt tippmängijaid, kelle puhul kivi pole viskesuunal enne lahtilaskmise kohta, kuid kes siiski saavutavad häid tulemusi.

Tõsteta viset kasutavatel mängijatel, kes viskavad kas vasakult või paremalt pakult, soovime viia oma pakul asuv jalg ja kivi võimalikult keskjoone lähedale. See vähendab kiviasetuse ja libisemise teekonna mõju jää lugemisele.

Minu seisukoht on, et kivi mõnevõrra erineva asetusega seotud eelised on oluliselt suuremad kui võimalikud probleemid. Mängijad ja treenerid, kelle jaoks see on siiski probleem ja kes soovivad midagi ette võtta, peaksid kasutama videokaamerat. See aitab eristada „tunnet ja tegelikkust“. Ja ma kordan, et viske täpsus tuleneb iga mängija lahtilaskmise liigutusest või libisemise teekonnast, mitte kivi esialgsest asetusest jääl. Uskuge mind selles küsimuses!

Me jätkame selle keerulise teema analüüsimist, konsulteerime tippmängijate ja -treeneritega ning hoiame teid arenguga kursis.

SIRGE, LIHTNE JA VAIKNE

Bill Tschirhart

Peatreener

Kanada Curlingu Liit

Tiiptasemel sportlastega töötamise üks suurimaid rõõme on see, et saab neid suurepäraseid mängijaid jälgida. Tehnika vaatenurgast on selge, et peaaegu kõigi parimate mängijate viskeid saab iseloomustada kolme sõnaga. Muusikas on oma „kolm tenorit“, kirjanduses „kolm musketäri“ ja curlingus on oma „kolm tõde“: **SIRGE, LIHTNE** ja **VAIKNE**.

Ma olen hämmeldunud, kui **sirgelt** tippmängijad suudavad libiseda. Nende libisemises pole märgata mitte mingisuguseid kõrvale-

kaldeid. Kuidas nad seda teevad? Võtmesõna on libisemisjala asend ja liikumine.

Hoiaku ajal (pakul) saavutatakse tasakaal (tõeline sirgelt libisemise võti) nii, et asetatakse üks jalg ühe öla alla ja teine jalg teise öla alla. Pakul asuva jala varbad asuvad paku alumises servas ja päkk kaldus osal. Libisemisjalg toetub täistallaga jääle nii, et libisemisjala kand asuks pakul asuva jala varvaste ees. Miks? Tasakaal!

Minu kursusel käinud treenerid kutsuvad seda „totraks väikseks vaheks“.



See vahe on pakul oleva jala ja libisemisjala vahel (pakul olemise ajal). Kuid enamik mängijaid ei tee seda. Enamikul mängijatel on libisemisjalg täpselt pakul oleva jala ees. Nende sõnul on neil niimoodi parem tasakaal. See on hea mõte, kuid siin on üks aga. Libisemisjalg peab „liikuma“! Kui teie libisemisjalg on pakul oleva jala ees, siis peate jala viima ümber paku – seda nimetame c-kujuks kaareks. Mõelge selle peale. Te soovite libiseda edasi sirget joont pidi, kuid teete jääl hoopis kaare. Hmmm! Kokkuvõtvalt liigutage libisemisjalga, kuidas soovite, aga liigutage teda sirgelt. Kui palju libisemisjalg liigub, on juba teise artikli teema.

Kui kivi liigub ettepoole, siis libisemisjalg liigub kivi taha. See on jälle üks oluline koht. Mõne mängija libisemisjalg pole täpselt kivi taga konkreetsel põhjusel. See on seotud silma domineerivusega. Kui te olete paremakäeline ja teie parem silm domineerib, siis pole tõenäoline, et te sooviksite kivi oma keha keskjoonel. Kui te seda teeksite, siis te ei näeks sihtmärki oma domineeriva silmaga, milleks on teie parem silm. Mõni aeg tagasi oleksin treenerina üritanud seda viga „parandada“, kuid nüüd olen targem.

Enne selle teema lõpetamist arutame veel ka viskesuuna teemal. Kõik sportlased, kellega ma töotan, libisevad sirgelt. Te peate seda suutma, kui soovite seda mängu tipptasemel mängida. Koolitatud treener suudab selle igaühele selgeks õpetada. See on lihtsalt tehnika. Kuid mis mõtet on sirgelt libisemisel, kui te ei libise mööda viskesuunda? On veel üks asi, mida peate iga viske puhul silmas pidama. Te peate viskesuuna kindlaks määrama. Mulle meeldib mängijatelt küsida, millist kehaosa nad viskesuuna määramisel kasutavad. Ma olen igasuguseid vastuseid kuulnud alates pakul olevast jalast, sama jala põlvest ja reiest õlgadeni jne. Harva kuulen ma parimat vastust. Selleks on „puusad“. Jalad võivad liikuda, ilma et kogu ülejäänud keha tegelikult suunda muudaks. Õlad ei saa eriti liikuda, ilma et nad kogu keha mõjutaksid. Kuid liigutage oma puusaid ja te liigutate kõike. Puusad on kõige usaldusväärsem kehaosa joondamiseks. Seetõttu julgustan

mängijaid seisma paku taga, sättima puusad risti soovitud viskesuunaga, astuma pakule ja alles siis kasutama eespool mainitud kehaosi. Kui te olete joondunud, siis unustage see viske aspekt. Kui te suudate sirgelt libiseda, siis on sellega korras! Keskenduge õige kiiruse saamisele!

Kui ma õpetan esimese taseme tehnikakursust, siis kasutan punast keskjoone nööri selleks, et algajale harrastajale võimalikke viskesuundi näidata. Ühe otsa asetan paku juurde ja teise otsa kodu erinevatesse kohtadesse.

Mängijana ma paratamatult visualiseerin seda punast nööri, kui astun paku taha ja sirutun ettepoole, jalg pakul samal joonel minu punase nööri. Kui te nii teete, siis oletegi viskesuuna kindlaks määratud.

Kus asub libisemise ajal libisemisjalg? See peaks olema otse rinnaku all (see koht, mis ribisid ühendab). Enamiku inimeste jaoks on tasakaalupunkt just seal!

Sõna „lihtne“ viitab kõikidele viske jooksul tehtavatele liigutustele. Kõrvalised liigutused võivad viske eesmärki hajutada, milleks on kivi liigutamine vajaliku kiirusega mööda soovitud joont. Ainult siis, kui olete ennast videomaterjalilt jälginud, saate otsustada, kas kõik teie liigutused on vajalikud. Selleks pole juhendajat vaja. Küsige lihtsalt endalt „miks“ iga kord, kui mingisugune kehaosa liigub. Kui te ei suuda põhjust välja mõelda, siis võib teil abi vaja minna. Enamasti piisab sellest, kui muudate või eemaldate selle liigutuse.

Kõrvalised liigutused tähendavad, et mängija ei harjuta või pole tal võimalik tehnikanõu saada. Säilitage lihtsus! Kõik parimad mängijad teevad seda. Teie peaksite samuti.

„Vaikne“ on ilmselt kõige tähtsam. See viitab kivi lahtilaskmisele. Kui teil on miljonidollariline vise ja kahesendine lahtilaskmine, siis teil on tegelikult kahesendine vise. See võib tunduda veider, et kirjeldan lahtilaskmist heli kaudu. Ma ei pea silmas vaikust kui heli puudumist, vaid et see on nii sujuv, et näib vaikne. Me oleme kõik näinud mängijaid, kelle puhul kivi lahtilaskmine tundub nagu

plahvatus ja käsi tõesti lendab sangalt (lärakas, päris kindlasti).

Suurepärase kivi lahtilaskmine algab haardest. Teise sõrme padjad on sanga all. Pöidla serv on sanga küljel. Ranne on kõrgel. Selline asend aitab kaasa sujuva ja vaikse viske tegemisele.

Pakul olles, kivi kirjeldatud haardes, tuleb sang keerata kella 10 peale (päripäeva keerde puhul) või kella 14 peale (vastupäeva keerde puhul). Kui te libisete lahtilaskmise koha poole, keerake kivi algsest asendist (14 või 10) kella 12 peale. Avage oma käsi (nüüd on see terekäe asendis) ja jätkake käsi paigale, kuni kivi täielikult näete. Ärge vaadake kivi poole, kui te ta lahti lasete. Pidage meeles – „lihtsad“ liigutused ja *miks*-küsimus. Milleks pöörata silmad sihtmärgilt eemale ja vaadata, kuidas kivi teie käest lahkub? Kas keegi tuleb jääle ja varastab teilt kivi? Kui kõik võistkonna mängijad kasutavad sellist haaret ja lahtilaskmist, siis on mängijate „vaade“ samasugune. Kaptenite elu muutub nii palju lihtsamaks. Kogu võistkond võidab.

Muide, millal te viimati kontrollisite vahemaad keeramise algusest kuni lahtilaskmiseni? See ei tohiks ületada harjavarre pikkust. Paluge kellelgi seista teie kõrval ja panna üks kinnas keeramise algusesse ning teine lahtilaskmise kohta – nii saate vahemaa ära mõõta.

Veel üks asi. Kas võistkonnas lasevad kõik kivi enam-vähem samas kohas lahti? Võtke neli tassi ja pange nende põhja numbrid 1–4. Asetage need iga mängija kivi lahtilaskmise kohta. Katsetage erinevate kiirustega. Kui te avastate, et lahtilaskmise kohad on väga erinevad, siis tehke muudatusi. See on meeskonnamäng.

Ja palun ärge lammutage (nagu Edith Bunker oleks öelnud) viske lõppu. Laske viskel rahulikult lõpuni jõuda. Kui te jääte seisma, kontrollige, kas olete ikka veel mu „punasel nõril“. Kui te otse libisesite, siis peaksite olema.

Üks nipp treeneritele. Püüdke oma mängijatele selgeks teha, et kui nad tahavad sooritada täiusliku viske, siis nad peavad seda kõigepealt mõistma. Paluge sportlastel oma viset üksikasjalikult kirjeldada. Te üllatute, kui paljudele see raskusi valmistab. Võtmesõnaks on just see üksikasjalikult kirjeldamine. Kui mängija haagib kinni oma püksid või paneb jalga sukkpüksid, siis see peaks kirjelduses olema. Kui ta haagib kinni oma sukkpüksid, siis on teil võib-olla vaja tema sugu kontrollida. Kui te viset mõistate, siis on teil lihtsam seda uurida ja vajadusel muuta.

Niisiis, kas teie vise on sirge, lihtne ja vaikne?

TEIL ON SELLEKS JÕUDU!

Bill Tschirhart

Peatreener

Kanada Curlingu Liit

Teile meeldib uus vise? Vean kihla, et murrate pead selle üle, kust võtta piisavalt „jõudu“, et kogu jõuga visata. Te olete tulnud õigesse kohta!

Enamikul inimestel on raskusi piisavalt tugevate väljavisetega, sest nad kasutavad vaid üht või kaht jõuallikat kaheksast võimalikust. Kui nad ka ülejäänud kuuest või seitsmest



teadlikuks saavad ja valivad neist paar välja, siis ongi probleem lahendatud. Vaatame kõiki neid jõuallikaid lähemalt.

JALGADE TÖÖ. See on kahtlemata kõige selgem jõuallikas. Kuid enne, kui te oma reielihased hooga tööle panete, lugege artiklit „(Tõsteta) viske tehnika“. See selgitab, millal seda jõuallikat kasutada. Tegelikult peaksid kõik enne edasilugemist kohe seda artiklit lugema. Ma ootan teid siin. Viskan seni mõned kivid, kuni te tagasi jõuate.

See „klaastahvli“ analoogia on päris huvitav, eks? Paljud mängijad, kes alles hakkavad tõsteta viset kasutama, rakendavad jalatööd liiga vara. On tähtis veenduda, et keha raskusjõu kese oleks pakust eespool enne, kui te tõukate. Vältige liigset tõuget oma pakul asuva jalaga. See võib viia järgneva jalaga seotud veani. Kui tunnete selle vastu enam huvi, siis lugege artiklit „Törksa järgneva jala saladus“ („The Mystery of the Wayward Trail Leg“).

Märkus seenioritele: väljapool hooaega keskenduge oma jalgade tugevdamisele. Vanuse kasvades kaob just see esimesena, kuid mõningane „hool ja toit“ aitab jalgadel tugevaks jääda!

VIIGE PUUSAD TAHA. Keha raskusjõu kese peab liikuma kiiremini. Enamik mängijaid tõmbub puusadega tagasi „parkimise“ asendisse. Nii annate kehale võimaluse koguda jõudu selleks ajaks, kui „purustate klaastahvli“ ehk hakkate libisema, ning et teie kiirus oleks piisav täiskiirusega viske tegemiseks.

Panen mängijatele südamele, et nad oleksid kindlad, et puusad liiguvad õlgade kõrgusel otse taha. Veenduge, et te ei tõsta õlgu koos puusade tahaviimisega. See võib põhjustada muid probleeme.

VIIGE LIBISEMISJALG TAHA. Eelmist punkti pole võimalik ellu viia, kui te ka libisemisjalga taha ei vii. Puusaid tuleb toetada. Lisaeelis on see, et nüüd aitab libisemisjalg kiirust lisada. Tulemuseks on suurem edasilikumise kiirus.

TÕSTKE LIBISEMISJALG JÄÄLT. Alles üsna hiljuti poleks ükski treener seda soovitanud,

kuid nüüd on see muutunud tavaliseks lisajõuallikaks. Kui te tõstate libisemisjala jäält, saate seda kergemini edasi viia. Kui te tõstate libisemisjala jäält, peaks kõrgust saama mõõta ühekohalise arvuga (sentimeetrites).

VISKEKÄE SIRUTUS. Alles hiljuti oleks ka see tabu olnud, sest tundub, nagu soovitasime teil kivi „tõugata“. Sellest tuleb tõesti mõelda kui sirutusest, mitte kui tõukamisest. Erinevus seisneb viske lõpetamises. Kui te sirutate oma viskekätt, siis sirutage otse ette sihtmärgi poole. See nõuab harjutamist!

ÕLGADE LANGETAMINE. Koos käesirutusega annab ka ülakeha ette- ja allapoole viimine lisajõudu. Põhja-Ontariost pärit tippmängija Al Hackner, kasutas seda väga edukalt.

VARANE LAHTILASKMINE. Mõelge selle peale! Kohe pakult lahkumise järel hakkab mängija hoog aeglustuma. Seega on varases lahtilaskmises enam jõudu. Kuid hoiatan mängijaid selle tehnikaga ettevaatlik olema, sest sellisel juhul on ka vähem aega oma libisemise korrastamiseks enne kivi lahtilaskmist.

PAKUL ASUVA JALA KÕRGEM ASEND. Enamik inimesi asetab jala pakule nii, et varbad puudutavad paku põhja ja päkk paku kaldus osa. Kui nüüd pakult ära tõugata, siis lahkuvad pakult viimasena varbad. Suurema jõu saamiseks asetage jalg pakule nii, et jalg ei puuduta paku põhja. Kogu jalg asub kaldus osal. Te üllatute, kui palju jõudu sellest muudatusest juurde tuleb. Paljud treenerid soovivad libastumise vältimiseks, et kõiki viskeid tehtaks sellest asendist.

Nii, siin nad siis ongi! Kaheksa jõuallikat tõsteta viske jaoks. Mängija ei pea kõiki neid kasutama. Valige need, mis teie jaoks kõige paremini toimivad, ja ärge unustage HARJUTADA!

ON JUBA AEG

Bill Tschirhart

Peatreener

Kanada Curlingu Liit

Mulle meeldivad curlinguklubide juures mitmed asjad. Näiteks vanad fotod mängijatest, kes mängisid seda suurepäraselt mängu mitukümmend aastat ja mõnikord ka sajand või enam tagasi.

Eriti meeldib mulle nende riietus ja varustus. Kuidas nad said ülikonna ja lipsuga mängida? Ja see kõõgiluud. Olete kunagi proovinud sellisega harjata? Kuid üks asi ajab mind tõesti segadusse. Kuidas nad ometi said hakkama ilma stopperita, mis nüüd kuulub pea-aegu iga mängija põhivarustusse?

Mõned mängijad tunnevad ennast ilma stopperita lausa alasti. Kuid samas mõtlen ma, kui paljud oskavad seda efektiivselt kasutada? Mida nad õigupoolest siis mõõdavad? Vaatame seda lähemalt. On tõesti juba aeg!

Uurime natuke füüsikat. „Aeglaseks” jääks nimetame olukorda, kus viskele on vaja rakendada rohkem jõudu. Kivil kulub seega jäälibisemiseks vähem aega.

„Kiireks” jääks nimetatakse olukorda, kus sama vahemaa läbimiseks on viskele vaja rakendada vähem jõudu. Seega kulub kivil sama vahemaa läbimiseks rohkem aega.

Selle põhjuseid arutame mõnes muus artiklis. Praegu on kõige tähtsam määrsõna „suheteliselt”. See käib kõige kohta seoses kivi kiiruse kindlaksmääramise ja hindamisega.

Mängijad nendel fotodel kasutasid kiiruse kindlaksmääramisel oma arukust (ja see on endiselt kõige tähtsam). Kronomeeter (olen alati tahtnud seda sõna kasutada) oleks nende elu pisut lihtsamaks teinud. Selle abil saab empiiriliselt tõestada, kas harjaja hinnang on õige või vale.

Enne, kui hakkame erinevaid ajavõtusüsteeme uurima, määratleme mõned üldised märksõnad.

AJAVÕTUSÜSTEEM SAAB OLLA VAID NII HEA, KUI ON INIMENE, KES AEGA VÕTAB.

Hoidke stopperit nii, et nimetissõrme esimese ja teise padjakese vahel asuv „kondine” koht oleks start/stopp-nupul. Pöial on liiga turske ja pole piisavalt täpne. Harjutamine teeb iga ajavõtja paremaks.

ANDMETE KEHTIVUS ON POSITIIVSES SEOSSES ANDMETE HULGAGA.

Mõõtke enda ja vastaste kivide aega nii palju kui vähegi võimalik.

AJAD MUUTUVAD USALDUSVÄÄRSEMAKS, KUI JÄÄOLUD ON STABIILSED.

Esimesed ajad ei ole ilmselt nii usaldusväärsed kui kolmandad või viiendad.

STOPPERIAJAD ON SIISKI VAID TEEJUHIKS!

Kõigepealt tuleks usaldada teie enda hinnangut.

Kui kivide kiirust alles hakati mõõtma, siis mõõdeti *hoojoonest teejooneni*. Kui kivi esiserv jõuab *hoojooneni*, siis pannakse stopper käima. Kui kivi jääb seisma (loodetavasti *teejoonele*), siis pannakse stopper kinni. Vaadake sanga. Kui sang enam ei keerle, on kivi lõpetanud liikumise. Sellise ajamõõtmise täpsus on tavaliselt umbes üks sekund. Keskmise kiirusega liikuvate kivide kiirus oleks umbes 23 sekundit. Kui jää oleks „kiirem”, siis muutuks aeg ehk 24 või 25 sekundiks. Kui aga jää aeglustuks, siis näitaks kell 22 või 21 sekundit. Kui te peaksite kunagi saama ühekohalise numbriga aja, siis peaksite kiiresti curlinguklubi puhketoa vaibal kivide heitmise lõpetama!



Paljudes Lääne-Kanada osades kasutavad mängijad selle süsteemi üht versiooni. Nad mõõdavad kivi liikumise aega *hoojone*st *hoojone*ni. Keskmine aeg on sellisel juhul 13–14 sekundit.

Ma usun, et selle süsteemi pooldajad arvavad, et see võimaldab tõetruumat ajavõttu, sest kivi liigub vabalt ja ei ole kuidagi mängija kontrolli all, kes võiks kivi lahtilaskmise ajal mingisuguseid „naljakaid asju” teha. No kes sellist asja teeks?

Kuid viimastel aastatel on curlingumaailma vallutanud üks uus ja täiesti erinev süsteem. Kui te osalete võistlustel, siis märkate, et harjajad mõõdavad kivide liikumise kiirust *tagajone*st *hoojone*ni. Nad nimetavad seda intervall-ajavõtmiseks.

Võrreldes kahe teise süsteemiga on see suhteliselt (jälle see sõna) lühike ajavahemik. Kas see lühike vahemaa võib tõesti tähendusrikkaid andmeid anda? Siinkirjutaja on veendunud, et vastus on jah!

Eelmiste süsteemide puhul on täpsuseaste terveid sekundeid, aga intervall-ajavõtmise puhul on see viis sajandiksekundit. See tähendab, et keskmine jää intervall-ajavõtmise puhul on umbes 3,40 sekundit. Ideaalsetes tingimustes suudab kogenud ajavõtja-harjaja teha vahet 3,40- ja 3,45sekundilisel jään.

Intervall-ajavõtmine sai alguse umbes kümme aastat tagasi ühe minu Kitchenerist pärit mängijast sõbra peas. Pärast seda, kui ta oli mitmeid väga häid *teejone* viskeid tagajoneeni harjanud, vajas ta abi.

Traditsiooniline *hoojone*st peatumiseni võetav aeg ei aita harjajaid. Seega võttis ta eesmärgiks mõõta kivi teekonna algust. Ta katsetas mitmesuguste intervallidega enne, kui otsustas mõõta kivi aega liikumisel tagajoneelt *hoojone*ni.

Alguses hoidis ta oma süsteemi saladuses ja ei rääkinud sellest isegi oma mängupartnerile Bob Servissile. Õigupoolest mängis ta terve hooaja nii, et mõõtis salaja intervall-aegasid. Tema üllatuseks tundus, et süsteem toimib.

Järgmisel hooajal kasutas ta koos ühe oma võistkonnakaaslasega intervall-ajavõtmist

oma visete mõõtmiseks. Süsteemi uudsust võis näha inimeste nägudelt, kellele nad 3,40 ja 3,45 sekundist rääkisid. Aga nüüd oli juba kaks inimest, kes sellesse süsteemi uskusid.

Mu sõber teadis, et ta on tõesti midagi avastanud, kui ühel päeval tuli võistkonna kapten Munro tähtsat viset tegema. Ta küsinud: „Kuulge, poisid, mis ajaga see vise tuleb?” Kuna arvati, et ta küsis traditsioonilise ajavõtu kohta, siis oli vastuseks „umbes 24 sekundit”. „Ei-ei, intervallaeg!”, vastas ta (see oli tähtis hetk intervall-ajavõtmise noores elus).

Mu sõber, kes oli nüüd enesekindlamaks muutunud, hakkas oma uut süsteemi teistelegi tutvustama. Varsti hakkasid teisedki võistkonnad tema süsteemi kasutama. Ta tutvustas seda ka kursustel, kus ta õpetas, kirjeldades seda traditsiooniliste süsteemide lisandina. Praegu kasutab enamik konkurentsivõimelisi võistkondi seda süsteemi. Ta on saabunud!

Samal ajal kui seda süsteemi Ontarios arendati, arendas Andre Ferland sama süsteemi *la belle*’i provintsis, kuid ühe huvitava erinevusega. Andre palus oma mängijatel muretseda pööratud loenduriga (numbreid kahanevalt nullini lugeva) stopperi. Kui vise hüütakse välja, siis paneb ajavõtja stopperile tõenäolise aja. Kui kivi esiserv jõuab tagajoneeni, paneb ajavõtja stopperi käima, mis seejärel loeb aega 00.00-ni. Seejärel kostub piiks. Kui piiks kostub enne *hoojone*t, teab ajavõtja, et kivi võib olla aeglane. Kui aga kivi jõuab *hoojone*le enne piiksu, siis võib kivi olla kiire. Nii ei pea sportlane kella kinni panema või kella vaatama. Hea idee!

Nagu meediakommentaator Paul Harvey ütleks – nüüd räägin ma teile kogu ülejäänud loo. Kes oleks arvanud, et intervall-ajavõtmise suurim väärtus, mis muudab ta ka teistest süsteemidest paremaks, seisneb harjutamises?

Me kõik oleme olnud olukorras, kus meil on aega pisut trenni teha ja tahame asetusviskeid harjutada. Ainus vaba jää näib pigem kruusatee kui curlingu harjutamiseks sobiva pinnana. Mida sellises olukorras teha? Intervall-ajavõtmise ja stopperiga sõbra abil saa-

te harjutada oma 3,3, 3,4 ja 3,5 jne viskeid. Keda see huvitab, kuhu kivid välja jõuavad? Võib-olla oleksid nad jõudnud vaid poolele teele. Teie klubis võib olla väga kiire jää, kuid järgmine võistlus võib toimuda klubis, kus on suhteliselt aeglane jää (3,2 või 3,1 sekundit). Teie visked lõppevad ilmselt paku või tagajoone juures, aga keda see huvitab? Põhiline on see, et intervall-ajavõtmise abil saate muuta jää oma klubi jääks ükskõik kus.

Võistkonna trennis kasutan alati üht harjutust, mida ma nimetan „päeva ajaks“. Määrame kindlaks intervallaja. Ütleme praegu, et näiteks 3,5 sekundit. Iga mängija püüab kivi selle ajaga tagajoonelt *hoojooeni* visata. Ajavõtja annab tagasisidet, kuidas iga mängija püüdlused õnnestuvad. Kui mängijad on

selles juba väga edukad, siis palun mängijal hinnata oma aega enne, kui talle tegelik aeg öeldakse. Kui mängijad hakkavad intervall-aegasid tunnetama, siis teate, et olete õigel teel.

Mängule eelnevas trennis tahan ma, et mängijad vähemalt mingi osa trennist sedasama teeksid. Ehk teevad asetusviskeid ja arvavad ära intervallaja. Siin on aga üks psühholoogiline aspekt. Kui mängija ikka enam-vähem õigesti pakub, siis tuleb teda rohkelt kiita ja ergutada. Ma tahan, et mängija läheks mängima positiivse suhtumisega.

Olenemata sellest, millist ajavõtusüsteemi kasutate, pidage meeles need omadused, mis nende kõigi kohta käivad.

KIIRUS TAPAB

Bill Tschirhart

Peatreener

Kanada Curlingu Liit

Kui küsitakse, mis on curlingu mängimisel kõige tähtsam oskus, vastan kiiresti: kiiruse kontrollimine. Selle tõestuseks palun võistkonna kaptenil minuga natuke rollimängu mängida.

Olukord on selline, kus me otsime võistkonda uut mängijat. Dialoog on umbes selline (kujutage ette naiskonda):

Kapten: „Bill, meil on uut mängijat vaja. Kas sa saad äkki meid aidata?“

Bill: „Tegelikult mul ongi kaks mängijat, kes naiskonda otsivad.“

Kapten: „Suurepärane! Palun räägi mulle neist.“

Bill: „Sally on suurepärane mängija. Tema viskesuund on veatu. Ta ei viska kunagi sinu harjast mööda. Mõnikord võib ta liiga kiire olla ja vahel liiga aeglane, aga ta ei viska kunagi harjast mööda. Brenda aga saab alati su sihtmärgi lähedale, kuid mõnikord siiski mitte päris ideaalselt pihta, kuid tema puhul on märkimisväärne see, et ta kontrollib täielikult kivi kiirust. Ta viskab kiiruse suhtes täpselt nii, nagu sa ette ütled. See on sinu valik, kas sa võtad Sally või Brenda.“

Kapten: „Mis Brenda telefoninumber on?“



Ma olen seda erinevate võistkondadega lugematu arv kordi teinud ja peaaegu alati valitakse Brenda. Me teame, et kiiruse kontrollimine on selle mängu puhul kõige tähtsam. Kui kapten valib Sally, siis mõtleb ta küllaltki enesekeskselt. Ta arvab, et tema hari on alati õiges kohas. Ma ei ole sellega nõus!

Kiiruse kontrollimine on kõige tähtsam oskus ja see ei hõlma sugugi vaid seda mängijat, kes parasjagu viskab. See hõlmab ka harjajaid ja nende võimet viset hinnata ning vajadusel harjata.

Kui kaks võistkonda lähevad jääle ja kõik muu on neil võrdne (vaimne ettevalmistus, füüsiline ettevalmistus, mänguplaan jne), on parema kiiruse kontrolliga võistkond eelisseisus. **Hooaja käigus peaksid võistkonnad kulutama kiiruse kontrollimise harjutusele rohkem aega kui mis tahes muudele harjutustele.**

Hiljuti tutvustas Bob Martin Montréalist curlingumaailmale uut seadet. Ta nimetab seda „kiiruse löksuks“. See on laserkiirega ühendatud digitaalne taimer. Taimer ja laser asuvad üheliitrise mahuga mustas metallkarbis, mis töötab kahe üheksavoldise patareiga. Sellega on kaasas ka peegeldi, mis on metallalusele õige nurga alla seatud. Löksu mõlema osa jalad on kaetud vildiga selleks, et jääd kaitsta. Kui taimer aktiveeritakse ja peegeldi asetatakse nii, et laser peegelduks tagasi taimerisse, siis esimene objekt, mis laserikiire katkestab, paneb taimeri aega mõõtma nii kaua, kuni laserikiir on katkestatud. Taimer salvestab aja kümnetuhandiksekundites. Kui peegeldi laserikiire taastab, siis taimer enam aega ei võta ja saadud tulemus kuvatakse ekraanile. Muide, see seade salvestab ainult intervalle, mille täpsus on kümnetuhandik sekundit.

Kui ajavõtuseade paigutatakse *hoojoone* lõppu ja peegeldi selle vastu teisele poole väljakut, siis laserkiirt katkestav kivi näitab ära kivi kiiruse hetkel, kui ta „kiiruse löksu“ läbib (mida kiirem kivi, seda vähem aega on ta „kiiruse löksus“). Suurepärase, aga kuidas seda teadmist kasutada? Riiklikus treeningkeskuses kasutame seda neljal moel.

Kuna see artikkel räägib kiiruse kontrollimisest, peab siin mingisugune seos olema. Kui seade on kohale asetatud, palun sportlasel visata kivi nii, et ta keskenduks kiiruse tunnetamisele. Kivi visatakse ja kivi kiirus „kiiruse löksus“ jäädvustatakse. Ma palun sportlasel paku juurde kohe tagasi tulla, kui ta libisemine on peatunud (ilma kivi vaatamiseta, kui see mööda jääd edasi liigub). Seejärel palun sportlasel seda viset korrata (ilma et ta kivi liikumist jälgiks). Siis palutakse sportlasel hinnata, kas teine vise oli:

- a) umbes sama kiire kui esimene;
- b) kiirem;
- c) aeglasem kui esimene vise.

Eeldusel, et kivid on sama läbimõõduga (ja vajaduse korral võib visata sama kivi kaks korda, et võimalikku erinevust vältida), saame nüüd kindlalt öelda, kas sportlane viskas teise kivi sama kiiresti või mitte.

Tuleb märkida, et kuna see seade on nii täpne, siis oleks see puhas õnn, kui mängija suudaks teise kivi visata sama kiirusega, et kõik neli numbrit oleksid samad kui esimese viske ajal. Sellepärast „kärbime“ (olen alati seda sõna tahtnud kasutada) riiklikus treeningkeskuses viimase numbri ja kasutame vaid esimest kolme (millisekundid). Kui teine kivi visatakse kahe numbri võrra kiiremini või aeglasemalt kui esimene vise, on meie hinnangul mõlemad visked sooritatud sama kiirusega.

Lubage mul eelmist löiku näitega illustreerida. Viske aeg kiiruse löksus on 0,1238 sekundit. Seda aega loeksime 123,8 millisekundina. Kui ümardame viimase numbri, siis määraksime ajaks 124 millisekundit. Kui teisel katsel viskab sportlane kivi kiirusega vahemikus 122–126 millisekundit, võiks öelda, et kivi on visatud „sama kiirusega“ kui esimene kivi. Kui sportlane omandab selles juba teatud vilumuse, siis võib eksimust vähendada ühe ühiku võrra (praegusel juhul 123–125 millisekundit). Oleks suurepärase, kui kõik mängijad suudaksid visata täpselt sama kiirusega, kuid sportlase jaoks on tähtis, et ta tunneks ära, kas teine kivi oli kiire või aeglane, kui see ei olnud visatud sama kiirusega.

Kui sportlane seda suudab, liigub ta kiiruse kontrollimise teel õiges suunas. Sportlased peaksid seda kordama erinevatel kiirustel. Treenerina arvan, et väljavisetal on sagedamini ebatäpsed vale kiiruse kui viskesuuna pärast. Minu võistkonnad riiklikus treeningkeskuses tahtsid kiiruse löksu regulaarselt kasutada. Paljud muudavad selle oma treeningute tavapäraseks osaks.

Märkasite ehk, et eespool kirjeldatud olukordades palusin sportlasel kivi mitte vadata. See peaks olema vihje teise võimaluse kohta, kuidas „kiiruse löksu“ kasutada. Olete ehk juba aru saanud, et see on kasulik kivide sobitamisel, sest nüüd on võimalik täpselt mõõta visatud kivide suhtelisi kiirusi. Kivide sobitamine põhineb viset sooritava mängija võimel rakendada sama kiirust katsetamisel olevale kivile. Kiiruse löksu ajad on nii täpsed, et kiiruse erinevused tulevad kohe välja. Sama jõuga visatud kaks kivi peaksid jää samasse kohta liikuma. See on teoorias väga hea, kuid võib ebaõnnestuda seoses muude teguritega, nagu trajektoor, keerete arv ja lahtilaskmise tehnika. Kivide sobitamisest võiks terve artikli kirjutada.

Kolmandaks kasutame „kiiruse löksu“ ajavõtusüsteemide kontrollimiseks. Käesolevas artiklis toon näite intervall-ajavõtust. Selleks

läheme tagasi esimese stsenaariumi juurde (kus sportlased püüdsid järjest kive sama kiirusega visata). Stopperiga mõõdetakse mõlemat viset, seejärel annavad sportlane ja ajavõtja oma hinnangu mõlema viske kohta. „Kiiruse löks“ muidugi kinnitab või lükkab nende arvamuse ümber. Seni on katsed näidanud, et intervall-ajavõtmine on 95 protsendil juhtudest täpne. Rangelts hindamise pooldajad, kas te suudate oma silmadega raskust 95 protsendil juhtudest õigesti hinnata? Selle katse järgmine etapp oleks kaasata kolmas inimene, kes hindaks kiirust vaid oma silmadega.

Lõpuks saab „kiiruse löksu“ kasutada ka harjamisel. Selleks naaseme veel kord kahe viskega katse juurde. Üks kivi visatakse harjamata ja teine kivi harjamisega. Loodetavasti liigub harjatud kivi kaugemale kui harjamata kivi (eeldusel, et tegemist on normaalsete jääoludega). Minu meelest on sellest abi, kui võistkonnal on vahemaade andmebaas, et nad teaksid, kui kaugemale nad keskeltläbi kivi harjavad.

„Kiiruse löksu“ kohta lisainfo saamiseks võite võtta ühendust hr Martiniga e-posti teel bob@rockscience.qc.ca või külastada meie kodulehekülge aadressil www.rockscience.qc.ca.

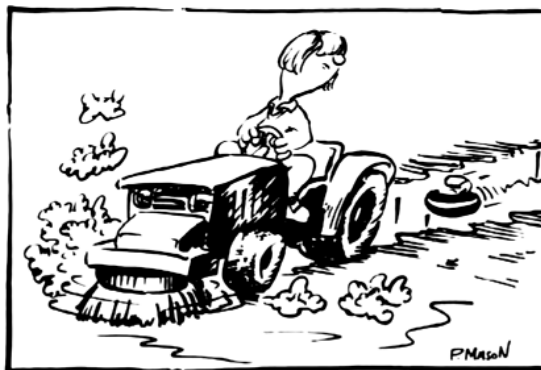


HARJAMINE

SISSEJUHATUS

Harjamine on curlingu oluline osa. Sageli kulutavad mängijad enamiku või kogu oma harjutusajast kivide viskamisele ega pööra piisavalt tähelepanu oma harjamistehnika täiustamisele.

Efektiivne harjamine võimaldab kivil hoogu säilitada kauem, kui seda harjamiseta jätkuks, ning seega liigub kivi kaugemale. Kuna kivi keerete arv sõltub ajast, ei ole harjamise korral kivil aega liiga palju keerelda ningivi liikumistekond on sirgem.



Õige tehnika korral võivad kõik mängijad olla ka head harjajad.

ÕPPEPROTSESS

Harjamine on oskus, mida tuleb arendada alljärgnevate etappide kaupa:

- harjamise efektiivsus;
- varustus ja selle hooldamine;
- harjamisasend;
- haare;
- jalgade töö;
- harjamisliigutused.

HARJAMISE EFEKTIIVSUS

Harjamise efektiivsuse ning selle tegeliku mõju kohta on olnud palju teooriaid. Harjamine vähendab jääpinna ja kivi hõõrdumist kolmel viisil:

1. hõlbustab kivi liikumist;
2. eemaldab härmatise ning liikumistrajektoril olevad jääkristallid ja muu sodi;
3. sulatab jääpinna kergelt üles, tekitades sellega õhukese veekile, mis toimib jää ja kivi vahel määrdeainena.

Heaks harjajaks saamiseks peab mängija arendama vastupidavust, harjapea töö kiirust, harjale rakendatavat jõudu, kiiruse

määramise oskust ning oskust anda informatsiooni kodus olevale kaptenile või abikaptenile kivi kiirusest.

VARUSTUS

Jalgade efektiivse töö arendamiseks nii, et harja oleks võimalik kasutada kivi mõlemal poolel, on mõlema jala puhul soovitatav kasutada anti-slaiderit. Libisemisjalanõu peale tõmmatakse anti-slaider siis, kui mängija ei ole viskaja. Anti-slaiderid tuleks enne igat mängu üle kontrollida ning veenduda nende mängukõlblikkus seisukorras. Jää pinnaga kokkupuutuv mis tahes varustuselement ei tohi jää pinda kahjustada või jätta jää pinnale sodi.

Anti-slaiderid on harilikult valmistatud kautšukilaadsest kummist või klibutüüpi kummist. Viimased kipuvad aga kuludes murene- ma ning jääle kummipuru jätma. Kontrollige enne igat mängu, et teie anti-slaider ei oleks liiga kulunud ega mureneks. Anti-slaidereid tuleks nii seest kui ka väljast regulaarselt seebi ja veega pesta ning eemaldada selle käigus mis tahes sinna tekkinud lahtised pudemed ja sodi.



foto 2-1

Tänapäeval on saadaval mitut tüüpi harju. Harjad võivad olla valmistatud seaharjastest, hobusekarvadest (jõhvidest) või kaetud kangaga.

Harju on mitmes eri suuruses ning erineva kujuga, mõned harjad on fikseeritud nurgaga ning mõned paindliku või reguleeritava nurgaga (foto 2-1). Algajatel mängijatel soovitame proovida võimalikult palju erinevaid harju ning leida nende hulgast endale sobivaim.

Sõltumata harja valikust tuleb harja eest ka hoolitseda. Karvharjad tuleb üle kontrollida pärast igat viset, mille käigus harja on kasutatud. Seda tehakse lihtsalt käega üle harjaste tõmmates, et eemaldada kõik harja küljes olevad lahtised osakesed või jääpuru. Pilk harjale võimaldab mängijal kindlaks teha, ega harjal pole harjaseid lahti tulnud – selliseid, mis näivad eelmisest kontrollimisest alates „pikemaks kasvanud“. „Pikemaks kasvanud“ harjased tuleks välja tõmmata ning visata prügikasti, mitte jääle. Perioodiliselt tuleb kontrollida ka harjaste liimköite olukorda ehk seda, kas harjased on harja külge endiselt hästi kinnitunud. Harja kasutamise käigus võib mõne aja pärast harjaste liimühendus oma mõju kaotada, harjased hakkavad välja langema ning sellise harja kasutamine pärsib kivi liikumiskiirust ning võib kivi oma trajektoorilt kõrvale suunata.

Süntheetilisi harjapatjasid tuleb regulaarselt puhastada. Harjapadi puhastatakse pärast

igat viset väikese puhastusharjaga ning eemaldatakse mis tahes lahtised osakesed, mis on harjamise käigus pinnale kogunenud. Sünteetilist patja puhastatakse otse prügikasti kohal. Mängude vahel, kui hari on kuivanud, võib harjapatja puhastada tolmuimejaga, see eemaldab ka sinna kogunenud tolmu. Kui harjapadja pealispind on must, on võimalik seda pesta. Pritsige väike kogus kangapuhastusvahendit padjale, lisage vett ning puhastage. Harja täielikuks kuivamiseks pärast pesu võib kuluda kuni 24 tundi. Kui harja pinnal olev kangas ei too vastu jääd libisedes enam kuuldavale krigisevat heli, tuleb harjapadi välja vahetada.

HARJAMISASEND

Seiske kivi liikumistee kõrval nii, et jalad oleksid õlgade laiuselt harkis ningeskjoonega paralleelselelt (kivi liikumistee) (foto 2-2). Kõverdage põlved kergelt, et teie keharaskus oleks ühtlaselt jaotatud mõlemale jalapärale. Kannad võivad olla veidi kergitatud. Selline asend võimaldab teil mööda jääd hõlpsalt liikuda ning te näete hästi nii sihtmärki



foto 2-2



kui ka oma kaptenit või abikaptenit. Hea nägemisulatus võimaldab harjajatel näha püsivaid kive ning annab palju juurde nii kiiruse hindamiseks kui ka suhtlemisele.

HAARE

Asetage harjavars oma keha ette. Hoidke varrest mõlema käega kinni ja jaotage harjavarre pikkus mõttes kolmeks. Hoidke harja nii, et kivile kõige lähem käsi on umbes ühe kolmandiku kaugusel harjapeast. See on alumine käsi, käelaba asend on peopesaga allapoole. Ülemine käsi asetseb ühe kolmandiku võrra alumisest käest kõrgemal, peopesa ülespoole. (foto 2–3)



foto 2–3

Hoidke harjavarre ülemist osa õlavarre abil vastu roideid. Kummarduge ette ning asetage harjapea jääle. Kandke osa keharaskusest harjapeale, tõstes kanda jäält veidi kõrgemale. Alumine käsi peaks jääma suhteliselt sirgeks. Pidage meeles, et keharaskus peab toetuma mõlemale jalapäkale.

JALGADE TÖÖ

Kõverdage kergelt põlvi ning andke osa keharaskusest harjapeale. Liikumise alustamiseks astuge (välimise jalaga) samm ettepoole. Sellest hetkest edasi kasutage jääl edasi liikumiseks murdmaasuusatamisele iseloomulikke liuglevat liikumist.

Mõlemad jalad peavad kogu aeg jääga kontaktis olema. Säilitage keharaskus alati jalapäkkadel nii, et ülakeha raskus harjapeale säiliks.

JALGADE TÖÖ ALTERNATIIVNE MEETOD

Julgustame mängijaid kasutama anti-slaiderit. Kui see ei ole võimalik, tuleb teil tõenäoliselt ära õppida lükka-liugle-liikumine. Seda tüüpi jalgade töö korral on mängijal võimalik harjata vaid kivi ühelt küljelt. (foto 2–4)

Kivi harjatav pool sõltub sellest, kumma jalaga te libisete. Kui libisemine toimub vasakul jalal, peate harjama kivi vasakult küljelt.

Hoidke puusad kivi liikumistrajektoori suhtes 45kraadise nurga all. Teie jalad peaksid teineteise suhtes asetsema veidi laiemalt kui



foto 2–4

õlad. Kummarduge ette nii, et suurem osa teie keharaskusest langeks libisemisjalale, jättes tugijala liikumiseks vabaks. Tugijalaga lükake, teisel jalal libisege edasi ning harjake kivi eest kivi liikumissuuna järgi. Kui kiviga ühes tempos püsimiseks on vaja hoogu suurendada, tooge tugijalg libiseva jala juurde ning lükake tagumine jalg liikumiskiiruse suurendamiseks sirgeks.

HARJAMISLIIGUTUS

Rakendage alumise käe abil harjapeale nii palju ülevalt alla suunatud survet kui võimalik. Kasutage harjavarre ülemise poole puhul ülemise käe abil kerget lükka-tõmba-liigutust. Sellisel viisil tekitage lühikeste (15 cm) pikkade kiirete liigutuste seeria kivi liikumise harjamiseks.

HARJUTUSED

Jääl toimuvate harjamisharjutuste eesmärk on suurendada mängija enesekindlust nii asendi, haarde, jalgade töö kui ka harjamise suhtes kivi mõlemal küljel. Eesmärgi saavutate alljärgnevate harjutuste abil.



foto 2-5

HARJUTUS 1 – Jalgade töö

(harjamist veel ei toimu)

- seiske keskjoonest vasakule näoga väljaku poole;
- võtke sisse õige harjamisasend ning hoidke harja õigesti;
- asetage harjapea keskjoonele (vt joonis);
- harjutage jalgade tööd, kuid ärge harjake;
- liikuge jääl aeglaselt murdmaasuusatamise omase stiiliga. Suurendage järk-järgult oma liikumiskiirust;
- sama harjutust keskjoonest vasakul .

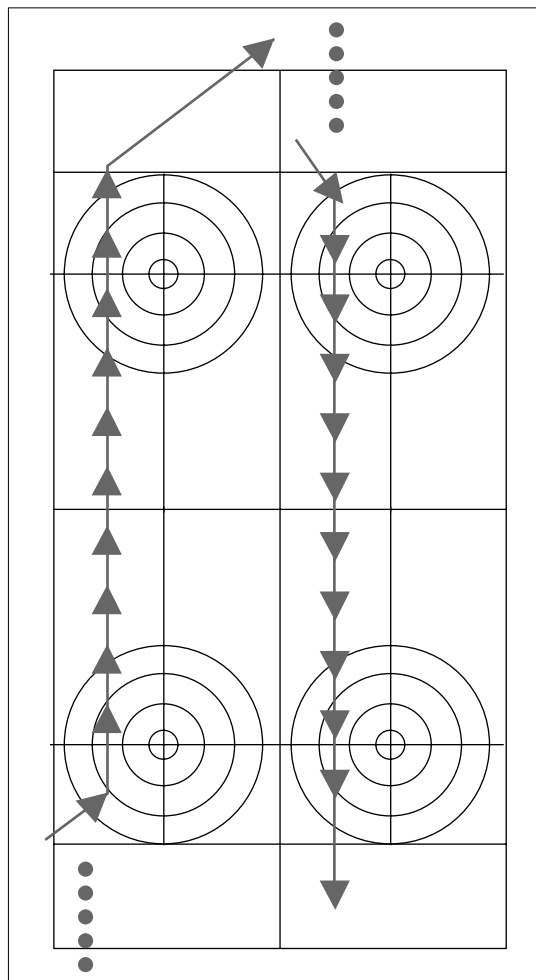


Foto 3-6

Muutke haaret ning harjamisasendit
Mängijad rivistuvad teineteise taha teejoonel. Kui esimene mängija on liikunud 3–4,5 meetri võrra edasi, võib järgmine mängija alustada liikumist. Jalgade töö on nii keskjoone paremal kui vasakul küljel samasugune. Pidage meeles, et hari on tavaliselt keha ees risti.



HARJUTUS 2 – Pidev harjamine (jalgade tööta)

- seiske keskjoonest vasakule;
- hoidke varre ülemist osa õlavarre abil kindlalt vastu oma keha;
- rõhuga alumise käe abil harjapeale;
- liigutage harja ülemise käe abil aeglaselt edasi ja tagasi;
- kasutage harja liigutades erinevat kiirust: aeglane-keskmine-kiire;
- korrake harjutust keskjoonest paremal.

HARJUTUS 3 – Jalgade töö ja harjamine

Kui olete nii harja hoidmist, jalgade tööd kui ka harjamist eraldi harjutustena piisavalt harjutanud, on aeg jalgade töö harjamisega ühendada. Liikuge jalgade töö harjutusega samas vormis mööda jääd kivist vasakul ning seejärel sooritage sama harjutus peegelpildina kivist paremal.

- seiske keskjoonest vasakule;
- harjutage aeglast harjamist paigal seistes;
- kaasake harjutusse aeglane murdmaasuusatamisele iseloomulik jalgade töö;
- suurendage-muutke liikumiskiirust kivi heite situatsiooni harjutamiseks;
- väljaku kaugemas otsas liikuge keskjoonest paremale ningorrake harjutust teisel pool keskjoont.

HARJUTUS 4 – Lisage kivid

Nüüd on aeg lisada harjutusele kivi.

- Korrake 3. harjutust koos kiviga. Mängijad töötavad paarides. Üks mängija lükkab kivi aeglaselt harja abil mööda jääd liikvele ning teine mängija harjab. Lõpuks suurendage kivi liikumiskiirust. Harjutuspartner saab samal ajal jälgida harjaja liigutusi. Kui kivi on jääl liikunud väljaku teise otsa, korrake sama harjutust, vahetades harjutuspartnerite ülesanded nii, et eelmine harjaja viskaks ja vastupidi. Korrake harjutust ja harjake ka teiselt poolt kivi.

- Järgmine samm on mängijate jaotamine kolmesteks rühmadeks. Üks mängijatest viskab kivi, teine harjab vasakult ningolmas paremalt poolt (foto 2-6).



foto 2-6

Kohe alguses tuleks mängijal õppida harjamist üksi nii kivi vasakult kui ka paremalt küljelt. Jalgade töö on lihtsam siis, kui kivi mõlemal poolel on üks harjaja. Ohutuse seisukohast on eelistatud kaks harjajat ühe kivi kohta, sel juhul on ühel harjajal väiksem tõenäosus liikuda teisele harjajale otsa. Mida lähemal harjad kivile on, seda efektiivsem on harjamine. Harju on oluliselt lihtsam teineteise lähedal hoida siis, kui harjamine toimub kivi mõlemalt küljelt.

- Korrake harjutust nii, et mängija pigem viskab kui lükkab kivi (foto 2-7).



foto 2-7

Mängijat, kes harjab kivi kõrval, nimetatakse siseharjajaks. Siseharjaja peamine ülesanne on hinnata kivi liikumiskiirust ning jälgida selle kaugust sihtpunktist. Siseharjaja peab asetama oma harjapea kivi lähedale. See võimaldab välimisel harjajal harjaga samuti lähemale liikuda.

Välimine harjaja peab jälgima kivi teekonda ning mitte jääma ette siseharjajale. Välimine harjaja abistab siseharjajat kivi liikumiskiiruse hindamisel.

Kui kaks harjajat valmistuvad harjama, peavad nad seisma raja ääres tagajoone ja teejoone vahel. Kui viskaja alustab liikumist, hakkavad mõlemad harjajad liikuma viskajast kergelt ettepoole, et harjamist oleks võimalik alustada kohe, kui viskaja on kivi lahti lasknud. Mõlemad harjajad peavad veenduma selles, et harjavad jääd alati kivi eest ningivi vahetus läheduses.

HARJAMISNÕUANDEID

- harjutage harjamist kivi mõlemalt küljelt;
- olge valmis harjama hoojoneest teejooneni ning vajadusel ka sellest edasi;
- järgnege kõikidele kividele alati kuni nende teekonna lõpuni. Ärge jätke kivi maha pooltel teel;

- mõistke, milline vise tehakse, et saada aru vajalikust kiirusest;
- arendage välja side oma kapteniga. Andke kaptenile teada, millise kiirusega kivi visati;
- kontrollige kivi eeldatavat liikumisteed alati enne igat viset. Eemaldage kõik nähtavad takistused (jääpuru, muu mustus);
- siseharjaja peaks harjama kivile võimalikult lähedal. Välimine harjaja peaks harjama siseharjajale võimalikult lähedal;
- harjake kergelt kõiki viskeid, et hoida kivi liikumistee puhtana;
- kontrollige harjad üle pärast igat viset. Veenduge, et harjadele ei ole kogunenud mustust vms. Eemaldage võimalik mustus harja küljest prügikasti, mitte jääle;
- harjamise ajal ärge unustage normaalset hingamist. Ärge hoidke hinge kinni;
- vaadake vaheldumisi nii kivi kui ka kaugemat väljakuserva ning hinnake pidevalt kivi kiirust;
- harjajad vastutavad visatud kivi kiiruse hindamise eest. Kapten või abikapten vastutab kivi viskesuuna hindamise eest. Harjajate ja kapteni-abikapteni omavaheine suhtlemine on ülitähtis;



Harja kasutamist tuleb praktiseerida pea iga päev.



KIIRUSE HINDAMINE

Curlingut jälgides kuulete pidevalt mängijate küsimust: „Milline on kiirus?”

Küsimuse esitaja võib olla viskaja. Viskaja vajab abi mõistmisel, kui kiire viske ta peaks sooritama. Paljudel juhtudel võib seda küsimust esitada ka kapten. Kaptenil on vaja teada kivi kiirust, et hinnata kivi sihtpunkti jõudmise tõenäosust. Kiiruse hindamise oskus ning võime seda teavet edastada on otseselt esimese ja teise positsiooni mängija kohustuseks. Nende hinnang peab sisaldama kiirust nii asetus- kui ka väljavisete puhul. Suurepärane kiiruse hindamisoskus on kriitiline eriti just nende võistkondade edu jaoks, kes mängivad osavusmängu. Mängijad peavad arendama oma vaatlusoskust ning mälu jääl olevate erinevate teekondade hindamiseks.

Vaadelda tuleb:

- Mitu kivi on konkreetsel suunal mängitud?
- Kas mull jääl on kulunud?
- Kas härmatist leidub?
- Kas kivi liigub kiire libisvusomadusega jäält aeglasema libisemisega jääle?
- Kui suur mõju on harjamisel?
- Kas libisemise kiirus on eelmise viskega võrreldes muutunud?

Esimese ja teise positsiooni mängijad on esmased kiiruse hindajad, sest nemad seisavad positsioonil, mis võimaldab iga visatava kivi kiirust hinnata. Kiiruse hindamiseks on mitu erinevat võimalust: kasutada võib stopperit, kiirust on võimalik hinnata teie enda võistkonna asetusvisete kiirustega ning eelmise mängu kiirustega. Paljud harjajad kasutavad oma hinnangu kinnitamiseks stopperit. Mängijad peavad jälgima mängu väga erinevaid aspekte ning stopper on nende hinnangu kujundamisel siiski vaid abivahend.

Asetusvisete kiiruse mõõtmine

Paljud mängijad mõeldavad *asetusvisete kiirusi*, et anda viskajale teavet asetusviske kiiruse



foto 2-8

ruse valimiseks. Asetusvisete kiiruse mõõtmine aitab viskajat järgmiselt:

- võrrelda kiirust tuttava jääga;
- määrata muudatusi jääoludes;
- määrata kiireid või aeglaseid liikumisteid.

Asetusvisete kiiruse mõõtmiseks kasutatakse mitmesuguseid süsteeme:

1. hoojoonelt peatumiseks kodus;
2. tagajoonelt peatumiseks kodus;
3. hoojoonelt hoojooneni;
4. tagajoonelt hoojooneni viskelõpus.

Kui mängija teab aega, mis kulub asetusviske korral kindla distantsi läbimiseks, saab ta seda infot kasutada teise samal kiirusel viske sooritamiseks. Mängijad peavad kivide kindlale kaugusele viskamist praktiseerima. Võttesõnaks on siingi „harjutamine”. Selleks, et jälgimise käigus saadud informatsioon oleks kasulik, peab mängija harjutama viskamist erinevate kiirustega.

Kui asetusvise nõuab suuremat kiirust ning seetõttu on kivi jääl libisemise aeg lühike, läheb vaja ka märkimisväärset jõudu. Seetõttu on jää kas „kiire” või „aeglane”. Kui kivil läheb sama vahemaa läbimiseks rohkem aega, on jõudu vaja vähem ningivi liigub aeglaselt. Seetõttu on jää suhteliselt „kiire”.

Harjutamise ajal võib võistkond leida, et kivil võtab hoojoonest teejooneni jõudmine aega 23 sekundit. Kui nad harjutaksid

24-sekundilise jää jaoks, harjutaksid nad viskeid, mis jäävad seisma natuke enne kodu. Iga lisasekund võrdub jääl umbes 1,8–2,4 meetri pikkuse vahemaaga. 23 sekundi jääl harjutamine 25 sekundi jää jaoks on selliste visete sooritamise küsimus, mis peatuvad 3,6 (või enam) meetrit enne kodu.

Tulevaste jääolude tundmine on harjutuste plaanimise juures väga kasulik. Helistage enne harjutama hakkamist kindlasti võistluste asukohtadesse ningüsige nende jäätehnikult, kui pikk aeg kulub asetusvisete jõudmiseks teejoonele. (Veenduge, et teate, kus ta stopperi käivitab – tagajoonel, teejoonel või hoojoonel). Aja võtmine hoojoonelt viske sihtpunktini kodus aitab mängijat enne iga viske tegemist.

Intervallaja võtmine harjajatele – variant A

Intervallaja võtmine arendati välja selleks, et aidata harjajatel hinnata, millises kohas peaks vise peatuma. Sellist tüüpi ajavõtmine on kasulik kivi puhul, mis juba liigub.

- Käivitage stopper esimesel tagajoonel;
- vajutage stopper kinni esimesel hoojoonel.
- vaadake aega;
- jälgige, kus kivi seisma jääb.

Mida kauem läheb kivil aega tagajoonelt hoojooneni jõudmiseks, seda aeglasemalt

on seda visatud ning seega on hoog vähenenud.

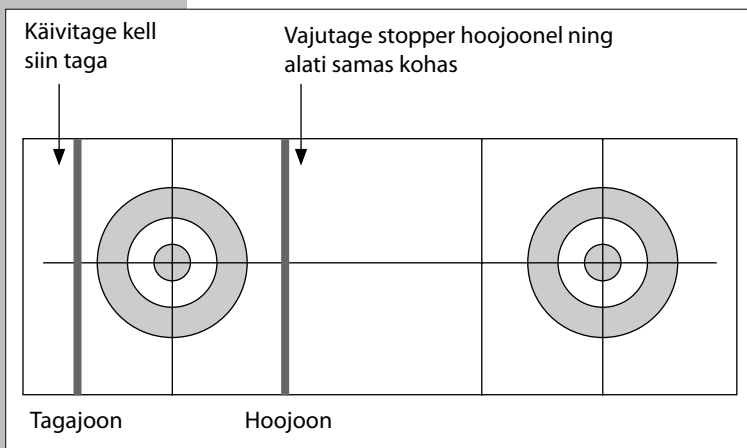
Intervallmõõtmine stopperi abil on tehnika, mis aitab harjajatel arendada viske kiiruse hindamist. Harjajad peavad kivi pidevalt jälgima ning oma esialgset hinnangut korreerima.

Kiiruse hindamise intervallmeetodi täpsust mõjutavad mitmed asjaolud.

- Mängijad, kes libisevad välja aeglaselt ning seejärel annavad kivile tõuke, saavutavad teistsuguse aja kui mängijad, kes lasevad kivi lahti vaikselt.
- Jää pind võib olla erinev ning seetõttu võivad kivide kiirused ja keerlemine olla erinevad.
- Kindlat trajektoori mööda visatud kivide arv mõjutab selle raja kiirust.
- Stopperi käivitamisel ja kinnivajutamisel võib ilmneda inimlik eksitus. Soovitavalt peaks intervallajastamist võistkonnas tegema alati üks ja sama inimene. Mõni mängija võib stopperi käivitamise või kinnivajutamisega kiirustada või hilineda. Ka 0,1-sekundiline erinevus on tähtis. Viga ei ole tähtis seni, kuni viga on pidev. Kui üks ja sama mängija mõõdab kõiki võistkonna viskeid, on viga pidev.

Märkus: kivide aja võtmisel kasutage stopperi sisselülitamiseks ja seiskamiseks nimetissõrme. Nimetissõrm on pöidlast täpsem.

Teine harjaja peaks jälgima viset. Kas viskaja andis kivi lahtilaskmisel tõuke või hoidis seda tagasi? See harjaja peab olema väga tähelepanelik just lahtilaskmise hetke jälgimisel. Ajavõtja kinnitab või lükkab oma esialgse hinnangu ümber. Kui kivi jääl liigub, peavad kaks harjajat pidevalt jälgima kivi liikumist ja selle kaugust kodust ning hindama viske sihtpunkti.



Näiteks: Esimene kivi visatakse ajaga 3,5 sekundit ningivi peatub kodus (3,6 meetri ringis). Järgmise sama trajektoori pidi visatud kivi ajaks saadakse 3,6 sekundit. Harjajad eeldaksid kivi seismajäämist enne kodu ringe.



Intervallaja võtmine – variant B

See konkreetne ajavõtusüsteem nõuab pööratud loenduri (numbreid kahanevalt nullini lugeva) funktsiooniga stopperit.

Pööratud loenduriga stopperit kasutatakse harilikult tagajoone ja esimese hoojoone vahel. Stopper lülitatakse soovitud sekundite arvule (tavaliselt 3,4 kuni 3,6 sekundit) kajastamiseks aega, mille kestel edukas vise liigub tagajoonelt lähima hoojooneni.

Pööratud lugemise funktsioon käivitatakse siis, kui visatud kivi jõuab tagajooneni. Kui eelseadistatud aeg ületatakse, toob stopper kuuldavale piiksuva heli. Nimetatud heli kuulmisel jälgivad harjajad seda, kus visatud kivi hoojoone suhtes asub, ning hindavad selle alusel, kas vise on visatud valitud kiirusega.

Hoojoone kasutamine nn kontrollpunktina võimaldab harjajatel kivi kiirust lahti laskmisel hinnata ning seetõttu otsustada, kas nad peaksid hakkama harjama või lihtsalt puhastama ning loomulikult teavitama oma hinnangust viivitamatult ka kaptenit. Kivi lahtilaskmise koht suhtes hoojoonega ja antud hetke jääomadused kivi liikumise trajektoril mõjutavad kivi kiirust. Mängu käigus jääolud tõenäoliselt mõnevõrra muutuvad.

Väljavisete kiiruse mõõtmine

Võistkonnad valivad kolm või neli kindlat väljaviske kiirust. Need kindlad kiirused tuleb võistkonnakaaslastele mängu jooksul edastada ning võistkonna kõik liikmed peavad nendest aru saama. Kiiruste ühtlustamiseks väljavisetele võivad võistkonnad kasutada ajavõtmist. Väljavisete ajavõttu kasutatakse harilikult treeningutel. Me kõik saame aru, mida kapten mõtleb paku kiiruse all: see on piisav kiirus, et kivi jõuaks pakuni. Mida mõista kapteni sõnade all normaalne, tavaline, kontroll või puhastus?

Harjutamise käigus on väljavisete kiirused ette määratud, et kõik võistkonna liikmed mõistaksid, millist kiirust on vaja. Kui töötate kindlaksmääratud kiirusega (näiteks „normaalne“):

- võistkonna liikmed sooritavad väljaviskeid;
- viske aeg võetakse hoojoonest teejooneni;
- määratakse kõikide võistkonnaliikmete jaoks sobiv aeg;
- aeg määratletakse (näiteks 11 sekundit);
- võistkonnakõikliikmed püüavad viskesooritada nimetatud kiirusega (0,5sekundilise erinevusega määratud ajast). Ühtlase kiiruse väljaarendamine aitab parandada visketäpsust.

Harjutust sooritatakse ka teiste kiirustega (kontroll, puhastus). Väljaviske kiirused peaksid olema vähemalt kahesekundilise vahega.

Nõutud kiirusega sooritatud visete korral on kaptenil mängu juhtimisega vähem probleeme. Määratud kiirusest erinevad visked aga on probleem. Täpse kiiruse edasiandmine on väga tähtis.

Kiiruse hindamine ja sellest teavitamine on üks edu võtmeid. Harjajad peavad visatud kivi kiiruse hindamist ja jälgimist harjutama.

JÄÄ LUGEMINE

Kõik mängijad peavad tundma radade jääolusid. Kuigi jää lugemine on peamiselt kapteni kohustus, peavad kõik mängijad jälgima iga sooritatud viset. Aeg-ajalt vajavad kaptenid abi, et meenutada, mis toimus kindlal ajahetkel või raja kindlas paigas. Seetõttu peavad võistkonna liikmed vaatama kõiki sooritatud viskeid (nii enda kui ka vastavõistkonna omi) juhuks, kui kapten peaks abi vajama. Harjajad peavad teadma seda, kuidas jää reageerib. Harjajad peavad oskama aimata, kus vise võib ära kukkuda (teeb järsu pöörde trajektorilt kõrvale). Harjajad peavad teadma, kus mull on kulunud. Asetusvise, mis liigub otse mööda palju kasutatud trajektoori, võib vajada vähem kiirust kui vise, mis esmalt liigub raja keskel ning seejärel keerleb välja mittekasutatud jääle raja servas.

Teisalt nõuab asetusvise mööda kasutamata jääd, raja servas mängu esimestes otstes tavaliselt palju rohkem kiirust kui see, mis liigub mööda kasutatud või sissetöödeldud keskosa. Keerdega asetusvise vajab rohkem kiirust kui otse visatud asetusvise, sest keerleva kivi trajektor on pikem kui sirgelt jooksva asetusviskel. Harjajad peavad teadma kivi teekonda. Harjajad peavad teadma, kas kivi keerleb kiiresti palju mängitud jäält vähe mängitud alale, kus on peal veel mull, selleks et neil oleks võimalik jääd hinnata ja harjata. Harjajad peavad olema võimelised hindama hetke, mil jää on kulunud siledaks (mull on kulunud).

Kogenud harjajad näitavad harjamisel harilikult üles head etteaimamisoskust. Kui visatud kivi peaks liikuma kiirelt jäält aeglasele jääle, tuleb sageli hakata harjama enne keerde algust.

Veelgi enam, paljude väljavisete puhul tuleb harjamisega alustada enne kivi eeldatavat äravajumist otsesuunalt. Kogenematud harjajad ei kasuta sageli oma harju enne, kui kivi hakkab ära vajuma – ning siis võib olla juba liiga hilja. Jääolud muutuvad tavaliselt mängu käigus. Teadlikud harjajad tunnevad jääolude muutumist ningasutavad oma oskusi uute tingimustega kohanemiseks.

SUHTLEMINE HARJAMISE AJAL

Hea suhtlemine harjamise ajal aitab kaasa võistkonna edule. Kapteni oskus edastada kavatsetav vise selgelt ja arusaadavalt võistkonna igale liikmele kindlustab selle, et iga mängija teab oma võistkonna põhieesmärgi. Aktiivne suhtlus mängu käigus on mängu õnnestumise oluline tingimus.

Signaalid

Mõningates situatsioonides saab väga edukalt kasutada verbaalseid juhiseid. Enamikul juhtudel aga on juhiseid väga raske kuulda, sest neid hüütakse ühest raja otsast teise. Hea lahendus on arendada välja käemärkide süsteem kindlate kiiruste edastamiseks

(õla katsumine – viska puhastusviske jõuga, puusa katsumine – kontrollviske jõuga). Võistkonna iga liige näeb täpselt, millist kiirust vajatakse ning nii viskaja kui ka harjajad saavad vastu võtta vajalikke otsuseid.

Hea idee on viskaja ja harjaja omapoolne märguanne kaptenile. See märguanne näitab kaptenile, et võistkonna kõik liikmed teavad, millist kiirust sooviti. Kiirussignaali kaptenile tagasinäitamine aitab ka võistkonna teistel liikmetel kiirusele keskenduda. Kivi lahtilaskmise hetkel peaks välimine harjaja kiiresti edastama signaali kivi kiiruse kohta. Kiirussignaali parandab omavahelist suhtlemist ning suurendab võistkonna eduvõimalust.

Enne viset

Kapten peab andma viskajale ja harjajatele soovitud visketüübi ning soovitud kiiruse märguanded. Sooritatud viske kiiruse peavad võistkonnaliikmed edastama kaptenile. Harjajad, kes on kursis nii soovitud viske kui ka kiirusega, peavad kivi liikumisteeda endale ette kujutama. Samuti on väga hea, kui kogu võistkond on kursis tagavaraplaaniga (plaan B). Mänguplaani teadmine on kohustuslik. Harjajad ning viskaja peavad teadma, mis on viske eesmärk, mida tahame saavutada ja mida kindlasti tuleb vältida. Kui me ei ole kiiruses päris kindlad, kas parem on veidi kiirem või aeglasem kivi?

Viske ajal

Kui mängija on kivi lahti lasknud, liiguvad mõlemad harjajad koos kiviga mööda jääd. Asetusvisete puhul võib üks harjajatest võtta kivi liikumisaega tagajoonelt hoojooeni. Teine harjaja jälgib libisemist ningivi lahtilaskmist, et hinnata visatud kivi kiirust. Kohe pärast kivi lahtilaskmist annab üks harjajatest kaptenile teada kivi kiiruse. Kapten informeerib lühikäskluse abil harjajaid mis tahes kõrvalekalletest (ing *off-line delivery*) valitud viskesuunast.

Suhtlemine peab jätkuma ka edaspidi kivi jääl liikumise ajal. Harjajad peavad alati ole-



ma valmis harjama seni, kuni kivi on seisma jäänud. Harjajad peavad pidevalt jälgima kivi liikumist soovitud sihtpunktini.

Kiiruse ja liikumisjoone hindamist vajavad visked on kõige keerulisemad. Kontroll seliste visete üle kuulub kaptenile-abikaptenile. Sellised visked võivad välja näha nii:

Mängitakse peitevisse (ing *come-around hit*); kui kivi lastakse lahti, edastab kapten käsu „harja“ (kivi on viskesuunal). Harjajad reageerivad „kontrollkiirusega“. Kui kapten jätkab „harja“ käsu edastamist, tunnevad harjajad ära, et kivi on viskesuunal.

- Põrkav peitevisse (ing *come-around hit*) on käest lahti lastud ning mõlemad harjajad alustavad kohe harjamist. Kapten teab, et kivi peab hoogsalt keerlema ning hüüab seetõttu „vau“ (kivi on sihtmärgist kaugel). Harjajad alustasid harjamist seetõttu, et nad teadsid kivi olevat aeglane, ning vastavad kaptenile „mitte piisavalt kiirust“. Kapten peab seejärel otsustama, kas harjamist tuleb jätkata ning tuua kivi koju, jättes ta avatuks, või lõpetada harjamine ja lasta kivil edasi liikuda, mille tulemuseks na vise jääb lühikeseks.

Paljud kogenematud kaptenid ja abikaptenid kipuvad harjamist välja hõikama liiga hilja. Mängijad ei peaks harjamise alustamisega ootama, neil peaks olema harjumus teutseda esimesel vajadusel.

Pärast viset

Võistkond peab pärast sooritatud viset omavahel suhtlema. Viskaja peaks tunnustama harjajate püüdlusi: „Aitäh, hästi tehtud“. Kapten peaks õnnitlema viskajat ja harjajaid või ütleva: „minu viga“, kui tema valik ei osutunud õigeks. Positiivne suhtlemine pärast igat viset edastab võistkonna liikmetele ühtsustunnet, et kõik on viske sooritamisel olulised. Teisalt, kui vise ei läinud hästi, tuleks võistkonna vastavatele liikmetele öelda: „ebaõnn, vabandust“. Viske ebaõnnestumise põhjuseid tuleb hinnata ning nendest rääkida selleks, et järgmine kord sama viset sooritades teaksid asjaosalised täpselt, milliseid

korrekture tuleb õnnestunud viskeks teha. Negatiivsetest kommentaaridest tuleb alati hoiduda, vajaduse korral võib edastada vaid konstruktiivset kriitikat.

ÜLESANDED HARJAMISE AJAL

Viskajal, harjajatel ningaptenil või abikaptenil on harjamise ajal oma kindlad ülesanded.

Viskaja

Otsustamise juures, kas kivi vajab harjamist või mitte, peab võistkond otsuse alusena kasutama viskaja arvamust. Kogenud mängijad teavad harilikult juba kivi lahtilaskmise hetkel, kas nad tegid vea, st keerasid kivi valele poole, viskasid suunalt välja või valisid vale jõu. Sellistel juhtudel nõustab viskaja harjajaid kohe pärast kivi lahtilaskmist.

Harjajad

Harjajate esmane ülesanne on hinnata viske kiirust ning harjata selle hinnangu järgi. Mõlemad harjajad peavad kiiruse määramisel tegema teineteisega koostööd. Üks võib olla ajavõtja ning teine jälgib ja hindab sisetunde alusel. Avatud asetusviske (ing *open draw*) ajal lasub harjajate õlul kohustus harjata, kuid viskesuuna harjamisjuhiseid annab kodus asuv mängija.

Kapten või abikapten

Visete puhul, mil viskesuund on eriti oluline, on kogu kontroll kapteni käes. Viskajad edastavad talle kivi kiiruse ningapten-abikapten peab nende seisukohta usaldama, et edastada vajalikku harjamisnõuet. Võistkonnatöö on ülioluline, sest paljude visete puhul on tähtis asjaolu nii viskesuuna kui ka kiiruse mõistmine.

Välja ja määratud kohta ning lukkvisked nõuavad väga täpset koostööd. Kivi teekond on ülitähtis, kuid selle valimine nõuab väga täpselt määratletud kiirust. Mis tahes kõr-

valekalle kiiruses põhjustab kivi liikumise teistsugusel joonel, kui kapten eeldas. See- ga peavad nii kapten kui ka harjajad heite käigus piisavalt suhtlema selleks, et heide saavutaks oma eesmärgi.

Nii kapteni nimetatud liikumisjoon kui ka heitjate hinnatud kiirus on tähtsad. Seetõttu on ühised pingutused olulised. Kõige olulisem tegur on siin aga kivi liikumisjoon, selle heite viimane sõna jääb kaptenile.

Tõukevisete (kodusoleva kivi edasilükkamine, ingl *tap-back*), peitekivi ning asetuskivi puhul on tähtsad nii kiirus kui ka viskesuund, kuid taas peaks viimane sõna jääma kaptenile, sest viskesuund on kõige tähtsam.

Kokkuvõttes teeb löpliku otsuse visketrajektoori valikul kapten ning harjajatel lasub peamine vastutus kiiruse eest. Olukordades, kus on vaja hinnata kiirust ning viskesuunda koos, on hea suhtlus kapteni ja harjajate vahel ülitähtis ning suurendab märgatavalt võistkonna võimet teha suurepäraseid viskeid.



foto 2-9



STRATEEGIA

Selles peatükis esitatud strateegiad on mõeldud igas vanuses võistkondadele, kes võistlevad klubisel, regionaalsel või maakondlikul tasemel.

SISSEJUHATUS

Strateegiat defineeritakse harilikult kui „otsust, millist viset mängida“. Kuigi see on väga tähtis osa, ei ole see aga siiski mitte kogu strateegia sisu. Lahtiseletatuna on strateegia otsustusprotsess, mille võistkond läbib enne mängu, mängu ajal ning pärast mängu. Strateegia sisaldab eesmärkide seadmist, mänguplaanide tegemist, mängustiili määramist, visete valikut ning mängu hindamist. Seda silmas pidades on iga võistkonnaliikme panus võistkonna strateegiasse väga tähtis ning selle tulemusel tuleb mõista:

1. strateegiaga seotud elementaarset terminoloogiat;
2. viske valikuotsuseid mõjutavaid tegureid;
3. kuidas nelja esimese viske reegel (võistkonna alguses ei tohi kummagi võistkonna alustajad välja visata neid kive, mis asuvad nelja esimese kivi kaitsealas) mõjutab strateegiat ning löögivalikut;
4. viimase kivi eelise seotud elementaarset strateegiat;
5. erinevate jääoludega mängimise meetodid.

TERMINOLOOGIA

Strateegia valiku üle otsustades peavad erinevate mängustiilide terminid olema selgelt defineeritud ning arusaadavad. Sõnad **ründav** ja **agressiivne** tähendavad harilikult seda, et mängus on rohkem kive ning mäng sisaldab kaitsjaid, kojutõukeid, peitekive ning liimviskeid. Seda strateegiat kasutav võistkond püüab saada rohkem kui ühte punkti või vastaselt punkte varastada. Selle mängustiiliga on seotud sõna **peensus**, mis viitab tundlikumat tüüpi viskele, näiteks asetatud peiteviskele. Strateegia sünonüümõisted on **riskantne** või **komplitseeritud** seoses mängus olevate suure kivide arvuga. Sellise strateegia üldine nimetus on „**ründav stiil**“.

Teisalt viitavad sõnad **kaitsev** ning **ettevaatlik** harilikult väljavisetele, mil mängitakse suhteliselt väheste kividega. Teised selle stiili puhul kasutatavad terminid on **konservatiivne**, **ohutu** ning **avatud**; tänu mängitavate kivide vähesele arvule on enamik viskeid suhteliselt lihtsad. Sellist strateegiat kutsutakse harilikult „**kaitsvaks stiiliks**“.

Allolev tabel annab terminoloogiast parema ülevaate:

Ründav stiil	Kaitsev stiil
Agressiivne	Ettevaatlik
Peen	Konservatiivne
Riskantne	Ohutu
Kivid mängus	Avatud
Kaitsjad	Pihta visked
Liimvisked	Puhastusvisked
Asetatud peitevisked	Läbivisked

Enamik võistkondi kombineerivad ründava ja kaitsva stiili vahel ning seetõttu omandavad „**tasakaalustatud stiili**“.

VISKEVALIKUT MÕJUTAVAD TEGURID

Kuus peamist tegurit, mis mõjutavad viskevalikut:

N – Nelja esimese viske reegel (NEV)

NEV-reegel mõjutab esimese nelja mängus oleva kivi viskevalikut ning strateegilisi otsuseid kogu mängu vältel.

V Voor

NEV-reegel annab võimalused rünnata, kaasa arvatud kaotusseisust välja tulla mängu keskel ning lõpupoole viimase kivi eelisega või eeliseta.

M Mänguseis

Mänguseis konkreetsees voorus mõjutab oluliselt viskevalikut.

V Viimase kivi eelis

Viimase kivi eelis mängib viskevalikul tähtsaimat rolli. Viimase kivi eelise tulemuseks võib olla ründavam stiil. Viimase kivi puudumine võib dikteerida kaitsva stiili.

O Oskus

Vastaste ja võistkonnakaaslaste oskused nii ründava kui ka kaitsva stiiliga mängimiseks on strateegia planeerimisel ning õigete viskevalikute tegemisel üliolulised.

Positsioonimängijate tugevused ja nõrkused nii oma kui ka vastasvõistkonnas on strateegia valikul väga tähtsad. Võtmetähtsusega on oskus välja tuua oma võistkonna tugevad küljed.

Oma võistkonnale valitava strateegia ning viskevalikute tegemine mängu käigus peab põhinema mängijate individuaalsetel oskustel ning võistkonna tugevusel tervikuna.

J Jääolud

Jääolud on strateegia väljakujundamisel üli-tähtsad. Optimaalsed mängutingimused an-

navad kiire ja pöörav jää. Sirge jää ei võimalda peiteviskeid ning võib dikteerida tõugete stiili kogu mänguks.

Ülitähtis on mõista, et ka nende tegurite puhul on viimase kivi eelis ning nii teie kui ka vastasmängijate oskused peamised viskevaliku tingimused. Õnnestumiseks peavad kõik võistkonnaliikmed, eriti aga kapten, mõistma ülalloodud kuue teguri mõju viskevaliku tegemisel.

PEAMISED MÕISTED

NEV-reegel pakub mitmeid ründe- ja kaitsevõimalusi eelkõige hästi valmistunud kaptenitele. Iga vooru strateegia ja nelja esimese kivi viskevalik nõuab võistkondadelt huvitavaid ning väljakutseid pakkuvaid otsuseid.

1. Realistlik mõtlemisvõime ning viskevalik NVMVOJ (viskevalikut mõjutavate tegurite) alusel on väga keerukas tegevus ja seda mõjutab mängus olevate kivide arv. Võistkondadel tuleb oma mänguplaani ja viskevalikute võimalusi pidevalt ümber hinnata analüüsides riski suhet õnnestumisega.
2. Mänguplaanide kujundamisel ja strateegia väljaarendamisel mängib suurt osa paindlikkus, sest paljudel võistkondadel tuleb mitmes voorus oma mängustrateegiat vahetada kaitsvalt stiililt ründavale ning vastupidi.
3. Ka üliloominguline kapten ei tohi lasta tuulde mõisteid kannatlikkus ja ettevaatlikkus. Võistkonnad, kes ei suuda välja mängida oma loominguulist ja agressiivset strateegiat täpsete visetega, üsna varsti asjad pakkida.
4. Edukas kapten suudab mõelda kaks või kolm viset ette, mäng on omamoodi male jääl.
5. Mängustrateegia valimisel arvestame oma ja vastaste oskusi ning jää omadusi.
6. Võistkonna võime võita 2 või enam punkti viimase kivi eelist omades või anda ära vaid 1 punkt viimase kivi eeliseta mõjutab



oluliselt viskevalikuid eriti mängu keskel või viimastes voorudes. Kahe- kuni neljapunktilist vahet ei saa pidada ületamatuks, kui mängida on veel kaks või kolm vooru.

7. Viimase kivi eelisega võistkonnad võivad eelistada visata oma kaks või enam punkti kodu äärtele, kuid on sageli sunnitud otsima ründevõimalusi keskele, et kaitsta end võimalike punktikaotuste eest. Viimase kivi eeliseta avaneb rohkelt võimalusi punkti varastamiseks, kuid samas on väljakutse, et kaitsta end vastaste plaani eest võita viimase kiviga mitu punkti.
8. Peamine väljakutse on see, kuidas end kaitsta vilunud võistkonna rünnakute vastu.

ÜLDSTRATEEGIA VIIMASE KIVI EELISETA

Kaitse

Situatsioonides, kus mänguseis on suhteliselt võrdne või võistkond on punktidega ees, on „kaitse“ parim sõna väljendamaks viimase kivi eeliseta võistkonna mängustiili. Sellistes situatsioonides proovivad kaptenid ellu viia strateegiat, mis piirab vastaste võimalusi üle ühe punkti saada. Selle saavutamiseks suunavad teadlikud kaptenid mängu platsi keskele nii, et vastasel ei ole võimalik oma kive laiali mängida. See võib lõpuks blokeerida vastase tee siseringi (ing nelja jala ring) ja suurendada võimalust varastada punkt. Viimase kivi eeliseta võistkonnad on viskevalikutes harilikult ettevaatlikumad. Juhul kui vastasel on kivid kodus, mängitakse pigem väljaviskeid kui asetusviskeid.

Viimase kivita võistkonnad, kes soovivad sõltuvalt mängutulemusest, voorust, jääoludest või vastasest mängida kaitsvas stiilis, leiavad end huvitava dilemma ees. Nende esimene viskaja ei tohi eemaldada ühtegi vastase kivi NEV-tsoonist, mille tulemusel on võistkonnal võimalik valida üsna väheste visete vahel ning lõppotsus sõltub suuresti viskaja oskus-

test. Ärge unustage – ühe punkti äraandmine mõnes voorus on täiesti aktsepteeritav.

Rünnak

Rünnaku korraldamine viimase kivita on NEV-reegli abil ülilihtne. Vastasvõistkond ei tohi keskkaitsejaid mängust eemaldada enne viiendat viset. See tekitab võistkonnale rohkelt võimalusi kontrollida jää keskosa ning varastada potentsiaalseid punkte. Viimase kivita võistkonna kapteni ainus suurem probleem on seotud keskkaitse asetusega, juhul kui kapteni viimane tee saadetud kivi sellest möödub. Mida kaugemal on keskkaitse, seda tõenäolisemalt mängib viimast kivi omav kapten agressiivset asetatud peiteviset, soovides skoorida 2 või enam punkti.

ÜLDSTRATEEGIA VIIMASE KIVIGA MÄNGIDES

Rünnak

Situatsioonides, kus esimesed voorud on mängitud ning mänguseis on tasavägine või võistkond on kaotusseisus, iseloomustab viimase kivi eelisega võistkonna mängustiili kõige paremini sõna „rünnak“. Sellistes situatsioonides püüavad kaptenid kasutada strateegiat, mille õnnestumine toob kaasa rohkem kui ühe punkti. Selle saavutamiseks võivad kogunud kaptenid mängida kive väljaku äärtesse, neid sel viisil hajutades. See kipub hoidma ka tee siseringi vabana võimalikule päästvale lõpukivile.

Viimase kiviga võistkonnad püüavad alustada oma rünnakut äärtelt. Selleks asetavad nad äärekaitse(d), kuid võivad ka leida end arendamas ründevõimalusi keskjäl, püüdes ennetada võimalikku punktivargust. Agressiivsed viimase kiviga kaptenid kasutavad ära keskkaitsejaid ja mängivad asetatud peiteviskeid, püüdes skoorida kaks või enam punkti. See strateegia on võistkonnale potentsiaalse „varguse“ mõttes suhteliselt riskantne. Jääolud võivad samuti viimase kiviga kapteneid sundida mängima raja kesk-

osas, kui jää ei võimalda kividel eriti pöörata keskjoonest väljapoole.

Oluline on meeles pidada, et kapten, kes ei saa skoorida rohkem kui ühe punkti, teeb läbiviske või viskab oma kiviga välja nii vastase kodus oleva kivi kui ka enda kivi, et hoida viimase kivi eelist ka järgmises voorus.

Kaitse

Viimase kivi eelisega võistkondadel, kes eelistavad mängutulemuse, jääolude või vastase võimete tõttu kaitsvat mängustiili, on mitu viskevõimalust. Nende eesmärk võib suure tõenäosusega olla oma seisu kindlustamine selleks, et vastane ei leiaks ühtegi võimalust nende punktide „varastamiseks“, ning seetõttu on raja keskpaiga kontrollimine olulise tähtsusega. Kui vastase esimene mängija viskab keskkaitse, peab viimase kivi eelist omava võistkonna kapten otsustama, milline kaitsevariantidest sobib võistkonnale kõige paremini.

VOORUDE GRUPEERIMINE

Mängustrateegia võib mängu protsessi käigus oluliselt varieeruda. Seetõttu soovitame mänguplaani koostamisel ning viskevariantide valimisel jaotada mäng etappideks, võttes arvesse, et mängitakse kaheksa kuni kümme vooru.

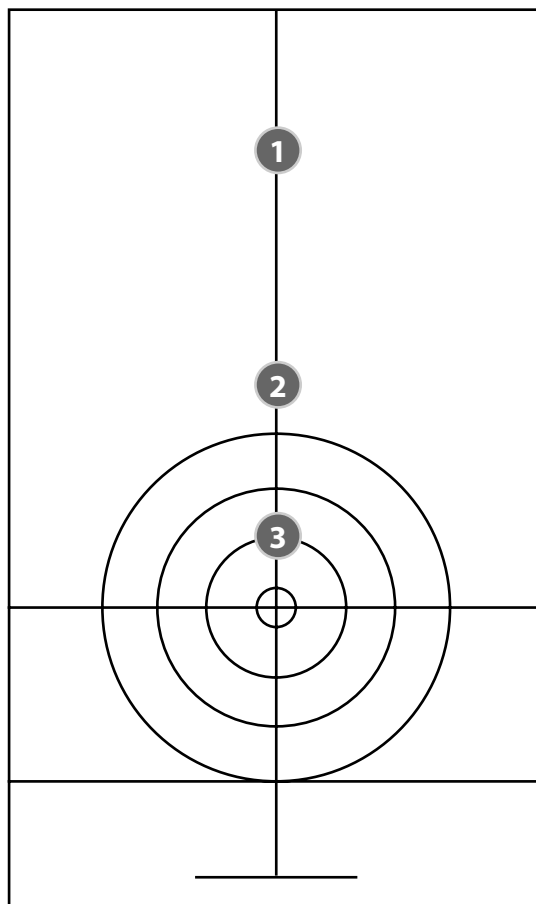
VISKEVALIKU VÕIMALUSED

Esimesed voorud (1 kuni 3) viimase kivita

Enamik võistkondi püüab selles mänguosas läbi viia kaitsemängu, seda eriti seepärast, et selle juurde kuulub ka riskantsete visete vältimine. Pidage meeles: teil ei ole mängu algstaadiumis tingimata vaja punkte võtta (varastada), kui teil ei ole viimase kivi eelist, et kindlustada võit. Palju olulisem on

mänguseisu hoidmine tasakaalus, et kasvatada oma võistkonna enesekindlust, õppida tundma jääolusid ning hinnata vastase võimekust. Kui teil ei ole viimase kivi eelist, peab eesmärk olema vastase ühe punkti peal hoidmine, ka kahe punkti äraandmine on aktsepteeritav. Vooru esimese kivi paigutuse puhul on kolm peamist võimalust:

1. viskevõimalus – ülemine keskkaitse
2. viskevõimalus – alumine keskkaitse
3. viskevõimalus – sisemise või keskmise ringi tipp



Ohutuim valik on 3. variant (kaitsev). Märkus: teie võistkonna kompetentsus mänguplaani ja vastaste võimete suhtes ning jääolude tundmine võivad mõjutada teie otsust viskevalikutes suunata rohkem kaitsele.



Esimesed voorud (1 kuni 3) – viimase kiviga

Varajases staadiumis võivad võistkonnad olla veidi ründavamad juhul, kui neil on viimase kivi eelis. Üldjoontes aga vältige siiski riskantseid olukordi, mis nõuavad väga täpsete visete sooritamist. Viimase kivi eeliseta kaptenid kipuvad samuti mängima esialgu kaitsestiilis, õppides tundma jääolusid ning vastaste võimeid, suurendades samal ajal oma võistkonna enesekindlust. Nad püüavad kindlasti skoorida 2 või enam punkti raja serval, kuid ei vaeva eriti ennast sellega, kas võidetakse üks punkt, mängitakse voor 0 : 0 või lastakse varastada üks punkt. Viimase kivi eelisega võistkondade puhul on kolm situatsiooni, mida nad tõenäoliselt kogevad vooru esimese kivi viskamisel:

1. situatsioon – ülemine keskkaitsja
2. situatsioon – alumine keskkaitsja
3. situatsioon – kivi sise- või keskringi tipus

Alljärgnevad esimeste voorude viskevaliku nõuanded esitavad ohutuimaid valikuid (kaitse ennekõike).

Viskevõimalus, 1. situatsioon – asetusvise teejoone taha, keskringi vasakule või paremale äärele.

Viskevõimalus, 2. situatsioon – asetusvise teejoone taha, keskringi vasakule või paremale äärele (eelnevalt lükata vastase alumine keskkaitse koduäärele).

Viskevõimalus, 3. situatsioon – Pihtas ja paigal (visates oma kiviga vastase kivi kodust välja nii, et oma kivi jääks vastase kivi asemele, ing „Hit and Stay“).

Viimase kivi eeliseta võistkondadel on ülal toodud olukorras mitmeid variante. Mitmed neist on täpsemalt välja toodud selle peatüki viskevõimaluste osas. Ärge unustage NVMVOJ-tegureid ning valige vise, mis sobib teie võistkonnale kõige paremini.

Teie võistkonna teadmised mänguplaani, vastaste oskuste ning jääolude kohta võivad muuta teie viskevalikuid mõnevõrra ründavamaks.

Keskliste voorude (4 kuni 6) ning viimaste voorude (7 kuni 9) visked – viimase kivita

Mängu keskmised ja viimased voorud pakuvad viimase kivita võistkondadele mitmeid huvitavaid ja keerukaid strateegilisi situatsioone. Kaptenid peavad situatsiooni pidevalt analüüsima, kasutama NVMVOJ-tegureid ning valima oma võistkonnale sobivad visked. Oskus pea külmana hoida on kriitilise tähtsusega, sest mängusituatsioonid sunnivad võistkondi lülituma kaitset ründe ja vastupidi.

Võistkonnad, kes on punktide seisuga mängu lõpu suhtes rahul, võivad jätkata kaitse lähenemist ja sundida vastast võtma üks punkt või ise varastada. Võistkonnad, kes on kaotusseisus või kes on võimelised tegema keerukamaid viskeid, mängivad ründavama stiiliga mängu.

Esimese vooru kivi asetusel on kolm olulist valikuvõimalust, kui skoor on suhteliselt tasavägine:

- Viskevõimalus 1 – ülemine keskkaitsja
- Viskevõimalus 2 – alumine keskkaitsja
- Viskevõimalus 3 – siseringi tipus

Võistkonnad, kes on punktide seisuga mängu lõpu suhtes rahul, jäävad tõenäoliselt 3. valiku juurde või kaaluvad 2. võimalust, sest see valik tekitab võimaluse ohutuks varguseks.

Võistkonnad, kes ei ole punktide seisuga rahul või on valmis üle minema agressiivsemale asetusvisete mängustiilile, valivad viskevõimaluse 1 või 2.

Pidage meeles, et teie võistkonna strateegia mängu keskel ning viimastes voorudes peaks olema suunatud mängu võitmisele. Agressiivset viskevalikut peab toetama suurepärase viskeosavus.

Võistkonnad, kes kaitsevad oma eduseisu mängu lõppfaasis, võivad otsustada visata oma esimesed lõpukolmandiku kaks kivi kodu kaudu.

Keskliste voorude (4 kuni 6) ning viimaste voorude (7 kuni 9) visked – viimase kiviga

Keskmise ning viimase mängukolmandiku puhul on viimast kivi omaval võistkonnal suurepärase võimalus mäng enda kontrolli alla haarata ning võita. Vastaste oskused ning jääolud ei peaks enam olema tundmatud näitajad. Teie võistkond peaks olema vaimselt ja füüsiliselt valmis teostama strateegiat ning sooritama mängusituatsioonis vajalikud visked.

Mängudes, kus seis on tasavägine või viimase kiviga võistkonnal on vähem punkte, on peamine eesmärk võita kaks või enam punkti. Selle tulemusel rakendavad kaptenid ründavat taktikat, püüdes samal ajal vältida vargust vastase poolt. Mida lootusetum näib mänguseis, seda ründavam taktika valitakse.

Kui mäng on tasavägine, eelistavad viimase kiviga võistkonna kaptenid tõenäoliselt suunata oma kivid raja äärelle. Viimase kiviga võistkonna kaptenid, kellel on vähem punkte, kasutavad ära iga ettetulevat ründevõimalust. „Riskida või mitte” on sel ajal ilmselt kõige sagedasem küsimus.

Võistkonnad, kes naudivad selles mängufaasis mugavat edumaad või soovivad vältida asetusevisete stiilis mängu, jätkavad kaitsvat taktikat.

Viimase kiviga võistkondadel on viimastes voorudes kivi viskamisel kolm tõenäolist situatsiooni:

Situatsioon 1 – ülemine keskkaitsja

Situatsioon 2 – alumine keskkaitsja

Situatsioon 3 – kivi siseringi tipus

Levinuimad ründest lähtuvad stiilid:

Viskevõimalus – situatsioon 1 – asetatud peitekivi

Viskevõimalus – situatsioon 2 – asetatud peitekivi

Viskevõimalus – situatsioon 3 – äärekaitse ja

Levinuimad kaitsesest lähtuvad stiilid:

Viskevõimalus – situatsioon 1 – asetusevisete teejoone taha, keskringi vasakule või paremale äärelle.

Viskevõimalus – situatsioon 2 – asetusevisete teejoone taha, keskringi vasakule või paremale äärelle (eelnevalt lükata vastase alumine keskkaitse koduäärelle).

Viskevõimalus – situatsioon 3 – Pihtas ja paigal

Ülalolevates situatsioonides on viimase kiviga võistkondadel palju muid valikuvõimalusi. Mitut neist on kirjeldatud viskevalikute peatükis. Ärge unustage kasutada NVMVOJ-tegureid ning valige vise, mis on teie võistkonnale kõige sobivam.

Viimased voorud – viimase kivita

Viimases kolmandikus kasutatavad keerukad strateegiad pakuvad kaptenitele suuri väljakutseid. Viimase kivita võistkondadel, kes on ühe või kahe punktiga eduseisus, on lõpus paar huvitavat valikut. Võistkonnad, kes alustavad lõpukolmandikku kaitsetakuga, mis peaks neile andma viimase kivi lisavoorus, võivad end väga lihtsalt leida olukorrast, kus tuleb lülituda ründavale stiilile, sest vastasel korral ei pruugi nad lisavooruni jõuda. Enamik kahepunktilise eduga võistkondi alustavad tõenäoliselt kaitsetakuga, ühepunktilise eduga võistkonnad üritavad nurjata vastaste punkte. Neli peamist viskevarianti jäävad kõikide situatsioonide puhul samaks.

Viskevõimalus 1 – ülemine keskkaitse

Viskevõimalus 2 – alumine keskkaitse

Viskevõimalus 3 – kivi siseringi tipus

Viskevõimalus 4 – läbivise

Võistkonnad, kelle seis on viigiline või kes on kaotusseisus, valivad tõenäoliselt viskevariandi 1 või 2.

Võistkondadel, kes on ühepunktilises eduseisus, on võimalik valida kõigi nelja variandi vahel. Tõenäolisemateks valikuteks on siiski variandid 2 või 3.



Üle kahepunktilise edumaaga võistkonnad valivad tõenäoliselt viskevariandi 3 või 4.

Oskus situatsioone viivitamata hinnata ning mängustiili selle järgi muuta on ülioluline mängu lõpptulemuse puhul. Paindlik mänguplaan on selliste situatsioonide puhul suur pluss.

Viimased voorud – viimase kiviga

Iga kapteni unistus on võimalus võita mäng dramaatilise viimase viskega. Uba seisneb selles kuldaväärt võimaluse tekitamises kindla strateegia tulemusena.

Viimase kiviga võistkondade kaptenid, kes lähevad viskele vähemalt kahepunktilises edu- või kaotusseisus, võivad olukorrast vaid rõõmu tunda. Viskevaliku võimalused on piiramatud, kui mäng on tasakaalus. Ühe- või kahepunktist eduseisu võib olla keeruline kaitsta isegi viimase kiviga ningahepunktilises kaotusseisus on olemas kõik võimalused saavutada võit viimase kiviga.

Kõige huvitavam on situatsioon, kus võistkondadel on ühepunktiline vahe ningaks rünnakule meelestatud kaptenit oma strateegiat dikteerimas!

Viimase kiviga võistkondadel on viimases kolmandikus neli tüüpsituatsiooni, kui nende esimene mängija viskab oma esimese kivi.

Situatsioon 1 – ülemine keskkaitaja

Situatsioon 2 – alumine keskkaitaja

Situatsioon 3 – kivi siseringi tipus

Situatsioon 4 – läbivise

Võistkonnad, kelle seis on **viigiline või kes on eduseisus**, valivad tõenäoliselt situatsiooni 1 või 2. Mängu viimase kolmandiku alguses soovitame kasutada kaitsvat mängustiili, sest siinkohal on võtmesõnaks siseringi kontrollimine. Kaitsealas asuvale kivile tehtud kerge löök või müks, mis suunab kivi väljaku küljele või kodu äärele, on parim viskevariant. (Te ju teate, et kivi ei saa tappa.)

Võistkonnad, kes on kümnendas voorus **ühe punktiga taga**, peaksid arvestama mis tahes olukorraga neljast.

1. või 2. situatsioonis olevatel võistkondadel on mitu huvitavat valikut. Viimase kivi eelise- ga võistkondade kaptenitel on mitu stsenaariumi. Mõned viskevõimalused:

Viskevõimalus 1, situatsioon 1 või 2 – mängige äärekaitse

Viskevõimalus 2, situatsioon 1 või 2 – mängige peitekivi

Viskevõimalus 3, situatsioon 1 või 2 – mängige kodu avatud küljele

3. ja 4. situatsioonis olevad võistkonnad vastavad harilikult äärekaitsejaga. Pidage meeles, et viimase kolmandiku mängusituatsioonide analüüsimine on hea alus oma strateegia läbiviimisel, pidades silmas vastasvõistkonna viskeid! Samuti tuleb teil mängides arvestada oma võistkonna tugevate külgedega.

Peale ülaltoodud lahenduste on viimase kiviga võistkondadel palju teisi valikuvõimalusi. Mõningaid on kirjeldatud viskevõimaluste osas. Kasutage NVMVOJ-tegureid ning valige vise, mis sobib teie võistkonnale kõige paremini.

ÜLDINE KOKKUVÕTE:

Esmalt rünnak

(asetusvise – täpsus)

- pärast esimesi voore
- viimase kiviga
- kaotusseisus
- võistkonna tugevus

Esmalt kaitse

(väljavise – konservatiivne)

- varajane mängustaadium
- viimase kivita
- eduseisus
- võistkonna tugevus

STRATEEGIA – „INIMFAKTOR”

Hea kapten oskab välja tuua oma võistkonna tugevused ja samal ajal ära kasutada vastasvõistkonna kõiki teadaolevaid nõrku külgi. Samuti läbi näha vastaste mänguplaani.

Sinu võistkond

Võistkonna mänguplaani arendamisel ning viskevalikute tegemisel tuleb arvestada oma võistkonna mängijate oskustega. Selline lähenemisviis peaks sisaldama faktoreid, nagu viskeviis, soovitatav kiirus, kõige sobivam kivilile antav keere ning isegi kiirusehindamise ja harjamise oskus.

Enesekindlus tuleb koos eduga ning on võitjamentaliteedi arendamisel olulisim tegur. Kui vähegi võimalik, laske võistkonnaliikmetel teha just neid viskeid, mida nad kõige paremini oskavad!

Vastasvõistkond

Nii nagu ka kõikidel teistel spordialadel, on võitva strateegia väljaarendamiseks oluline tunda oma vastast. Teid aitab informatsioon vastasmängijate nõrkade ja tugevate külgede kohta. Samuti analüüs selle kohta, kuidas vastasvõistkond lahendab eri mänguolukordi. Vastase kohta andmete kogumine enne mängu on kindlasti kasulik ning peaks andma teile võimaluse mängida nii, et olete vastase võimetega hästi kursis.

Jää lugemine

Jää lugemine on iga mängija kohustus. Mängijad peavad püüdma tabada iga keerde iseloomu nii väljaku keskelt äärele kui ka vastupidi. Õppige jääd tundma nii asetus- kui ka väljavisete puhul. Jätke avastatu meelde ning värskendage seda mängu käigu järgi.

Kapten peab mängu algusest saadik koguma informatsiooni iga viske kohta. See ülesanne on oluliselt lihtsam, kui viskeid tehes võtta kontrollpunktiks teejoon ning jälgida vastaste viskeid ülima tähelepanuga. Kapten peab jätma meelde seose kivi seismajäämise

koha ja kivi lahtilaskmise stiili vahel, sest see on mängijatel erinev.

Jää lugemise tähtsust ei saa mingil moel üle hinnata. Sellest sõltub sageli viske õnnestumine ja ebaõnnestumine ning see võime eristab suurepäraseid kapteneid teistest. Ülimalt oluline on olla keskendunud mängu algusest lõpuni, sest jääolud võivad mängu jooksul muutuda. Seda oskust saab praktika-ga üha parandada.

TÄHTSAIMAD VÕISTKONNA/ MÄNGIJA OMADUSED

Suhtumine – positiivne suhtumine ning oma võistkonna tugevate külgede tundmine on suur eelis.

Enesekindlus – Sinu enesekindlus visete sooritamisel ja õigete strateegiliste valikute tegemisel suureneb kogemustega.

Mänguplaan – Sinu mänguplaan peab põhinema sellel, mis toimib teie võistkonna puhul kõige paremini. Spetsiifiliste olukordade ettenägemine ning nendele reageerimine läbimõtlemine on strateegia oluline osa.

Luuramine – oma vastase tugevate ja nõrkade külgede tundmine nii tervikuna kui ka iga mängija kohta eraldi mõjub hästi teie mänguplaanile.

Paindlikkus – mänguplaani juures tuleb jääda paindlikuks, sest mängu keskel tuleb tõenäoliselt muuta taktikat ning mängida kaitsvat mängu vaheldumisi ründavaga.

Suhtlemine – nii harjamise kui ka viskamise käigus on suhtlemine olulise tähtsusega eriti just täpsusvisete puhul.

Värskendamine – enese füüsiline värskendamine pole ülitähtis mitte üksnes harjamise, vaid kogu pika võistluse ajal.

Vaimne tugevus – võtmetähtsusega otsuste tegemine ning rasked visked toetuvad mängija kõikidele vaimsetele omadustele.

Täpsus – sõltuvalt sinu mänguplaanist on täpsusvisete tegemisel nii hea visketunnetus kui ka täpne silm olulise tähtsusega.



Lahtilaskmine – kivist lahtilaskmise kontrollimine mängib üliolulist rolli viskel ning seda eriti siis, kui jääolud ei ole mängimisel just kõige paremad. Mängijad peavad arendama erinevaid kivi lahtilaskmise viise ning sel moel mõjutama kivi keerlemist. See on suurt oskust nõudev mänguelement.

Loomingulisus – mängu loomingujuhitud juhtimine on väga oluline, sest mõtlemisotsus hetkel, mil mäng on tasakaalus, on äärmiselt tähtis.

Jää lugemine – täpsusvisete sooritamine on otseselt seotud jää lugemisoskusega. Selleks on vaja kogu võistkonna pingutust.

Ego – liigne egotsentrilisus on olulisim põhjus, miks võistkond ei suuda läbi viia „risk vs kasu” strateegiat.

Võistkonna tugevus – edu aluseks on võistkonnas mängivate liikmete tugevuse maksimeerimine.

Risk vs kasu – oskus pidevalt hinnata riski kasulikkust on strateegia aruteludel alati positiivse mõjuga.

Nende kahe printsiibi kasutamine ei aita kaasa strateegia puhul, mida rakendatakse halvasti või mõeldakse ümber. Strateegia muutmine vooru käigus on tavapärane nähtus ning seda tuleb alati teha NVMVOJ-tegurite alusel.

SITUATSIOONIMÄNG

Alljärgnev situatsioonidel põhinev osa annab viimase kivi eelisega ning eeliseta võistkondadele ründavaid ningaitsvaid viskevalikuid esimese kolme kivi puhul.

Läbi kogu selle protsessi on kasutatud kahte peamist põhimõtet.

a) vise oli nii mõeldud (möödavisatud kividel põhinevaid situatsioone ei ole arvestatud).

b) vooru teine vise vastab vooru esimesel viskel kasutatavale strateegiale.

KAITSEALA STRATEEGIA

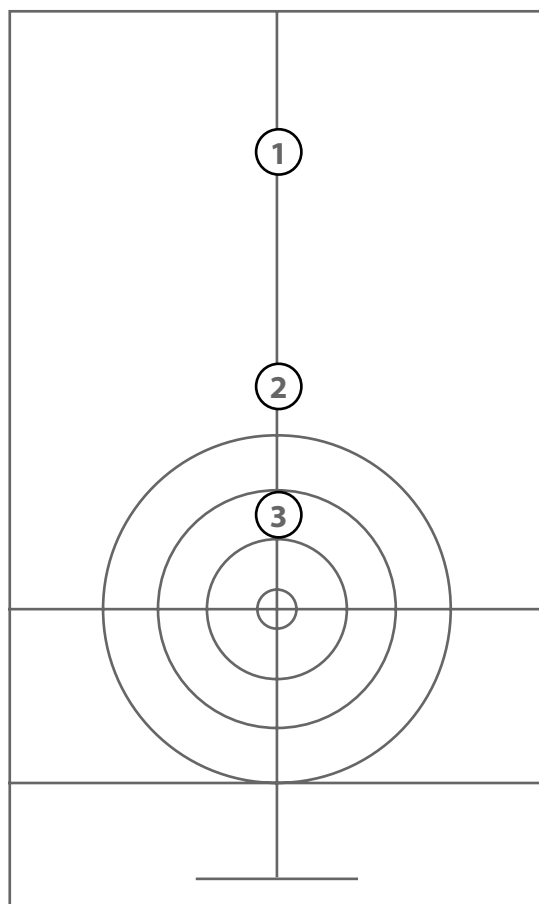
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase **kiviga** võistkonnad viskavad alati **musta** värvi kive.

Viimase **kivita** võistkonnad viskavad alati **valget** värvi kive.

Alljärgnev kolme viske valik esitab kolme levinuimat esimese kivi asetuse võimalust viimase kivita siis, kui skoor on suhteliselt tasavägine (jääb kahe punkti piiresse).

Järgnev viskevalik näitab levinuimaid valikuid viimase kiviga võistkondade puhul, võisteldes klubilisel, piirkondlikul või maakondlikul tasemel.



KAITSEALA STRATEEGIA

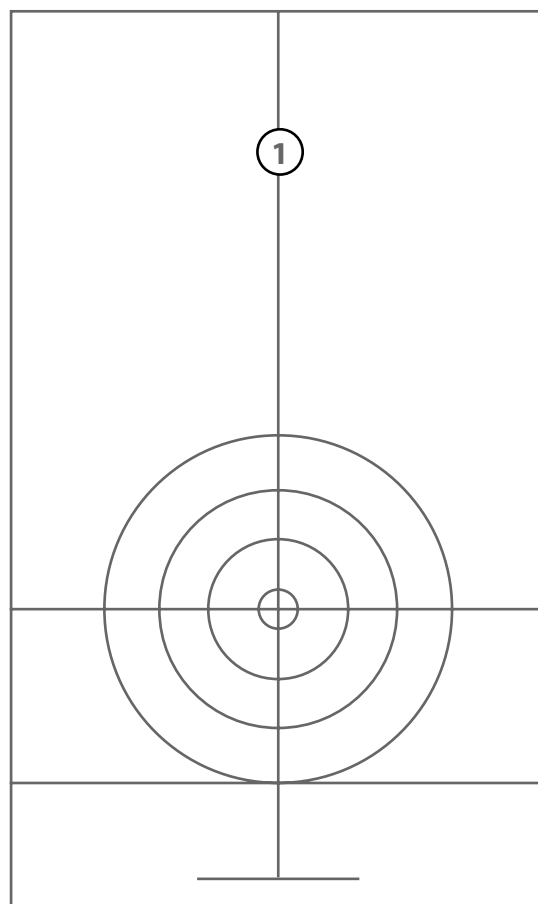
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija esimene kivi

VISKEVÕIMALUS 1 – ÜLEMINE KAITSE

MÄNGUPLAAN: Ründav lähenemine

- „V” vooru algus, keskpaik, viimane järk või lõpp
- „M” punktilises mahajäämuses tasavägine skoor punktivargus võib olla vajalik
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavat või kaitsvat mängu
- „J” kohandab ründavat stiili





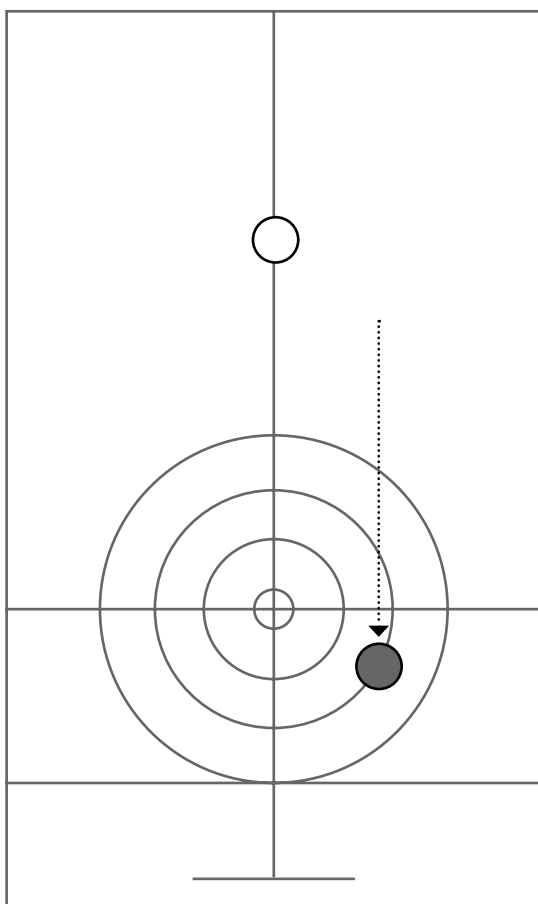
KAITSEALA STRATEEGIA

VISKE VALIMISE VÕIMALUSED**Viimase kiviga võistkond – esimese mängija esimene kivi**

VISKEVALIK 1a – AVATUD ASETUSVISE (ing *open draw*)

MÄNGUPLAAN: kaitsev lähenemine

- „V” vooru algus, keskpaik või lõpp
- „M” eduseisus
tasavägine seis
- „V” viimase kiviga
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



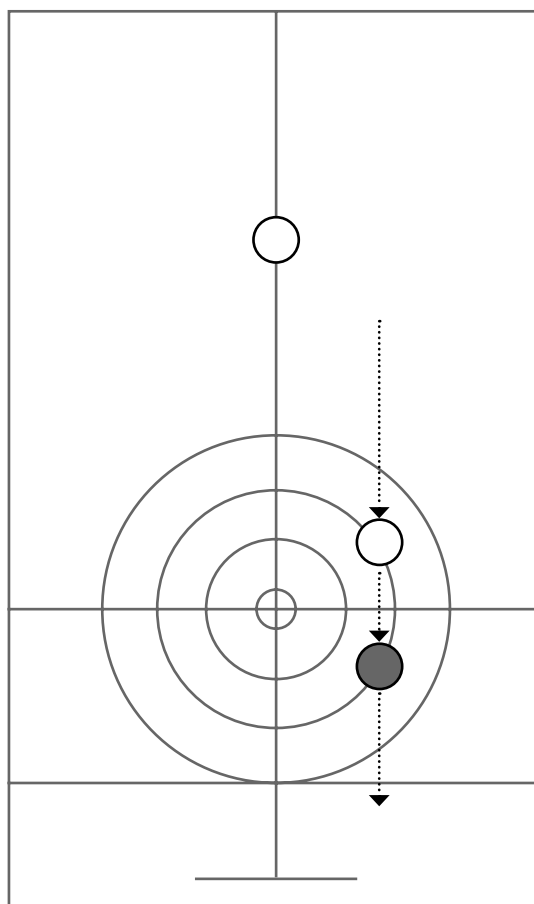
KAITSEALA STRATEEGIA

VISKE VALIMISE VÕIMALUSED**Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi**

VISKEVÕIMALUS 1a – I – AVATUD TABAMUSVISE (*open hit*)

MÄNGUPLAAN: ohutu ründav lähenemine

- „V” vooru algus, keskpaik või lõpp
- „M” tasavägine seis
ohutu vargus
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

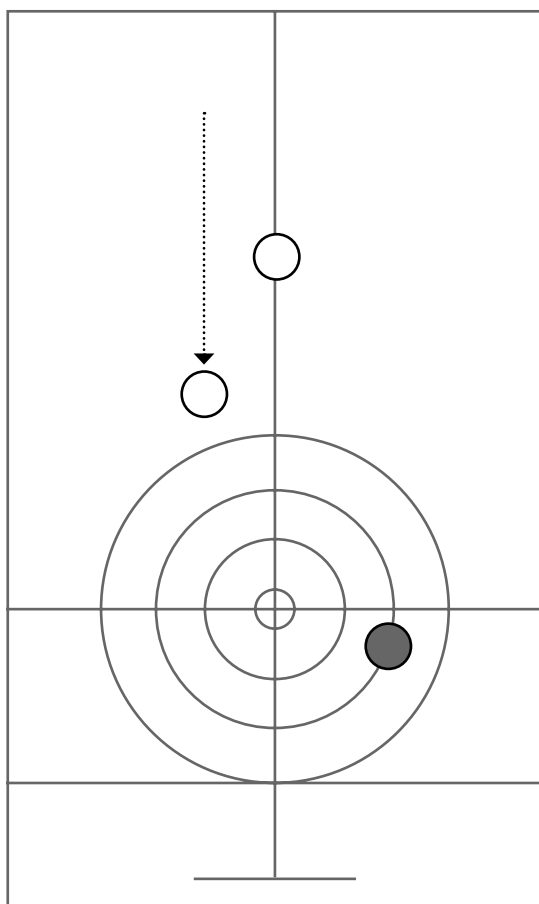
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVÕIMALUS 1a – II – ALUMINE KAITSE
(*short guard*)

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” vooru keskpaik või lõpp
- „M” kaotusseisus
punktivargus võib olla vajalik
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” kohandab ründavat stiili



KAITSEALA STRATEEGIA

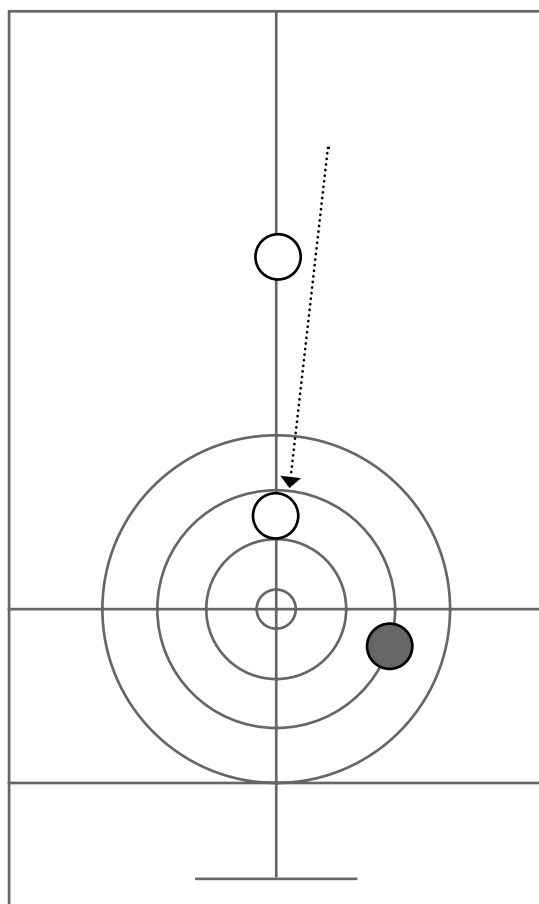
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVÕIMALUS 1a – III – ASETATUD PEITEVISE
(*come around draw*)

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” kaotusseisus
punktivargus võib olla vajalik
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” kohandab ründavat stiili





KAITSEALA STRATEEGIA

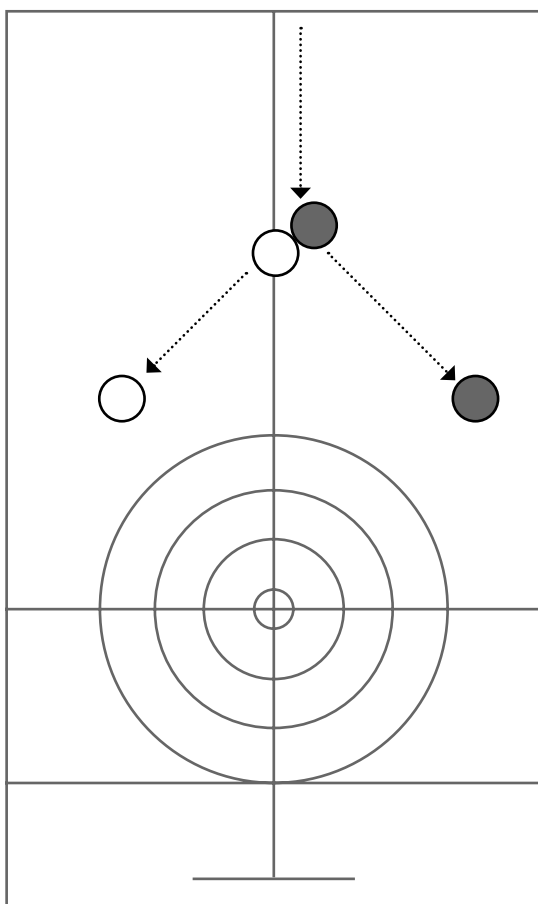
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kiviga võistkond – esimese mängija esimene kivi

VISKEVALIK 1b – KERGE LAHKULÖÖK (*light weight split/tick*)

MÄNGUPLAAN: kaitsev lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” tasavägine seis eduseis
- „V” viimase kiviga
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

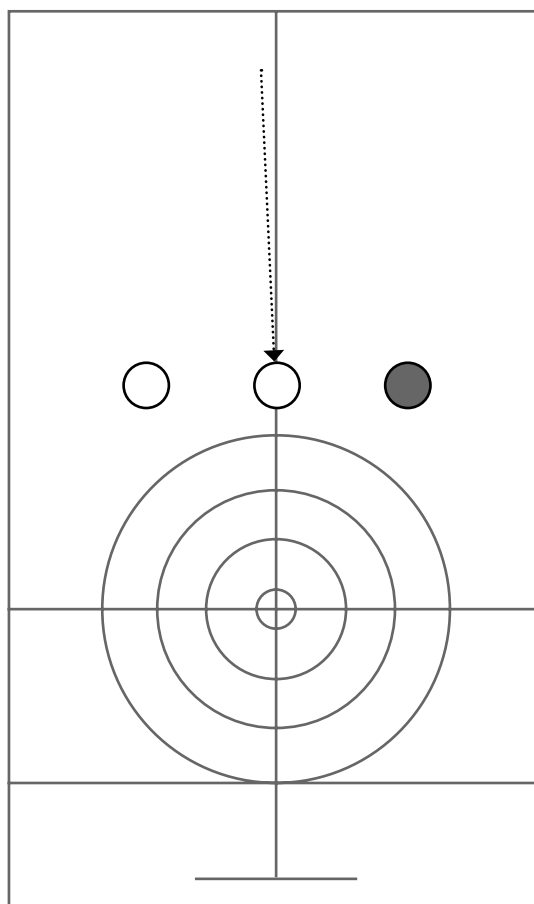
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 1b – I – KAITSE

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” tasavägine seis kaotusseisus
- punktivargus võib osutada vajalikuks
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

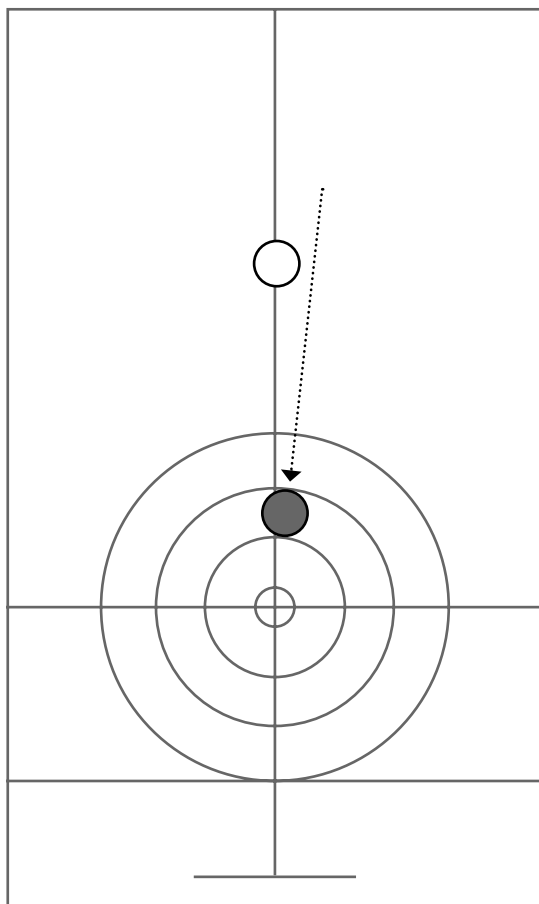
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kiviga võistkond – esimese mängija esimene kivi

VISKEVALIK 1c – ASETATUD PEITEVISE

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu keskaik, lõpp ja viimane voor
- „M” tasavägine seis
kaotusseisus
vajadus võita kaks punkti
- „V” viimase kiviga
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” kohandab ründavat stiili



KAITSEALA STRATEEGIA

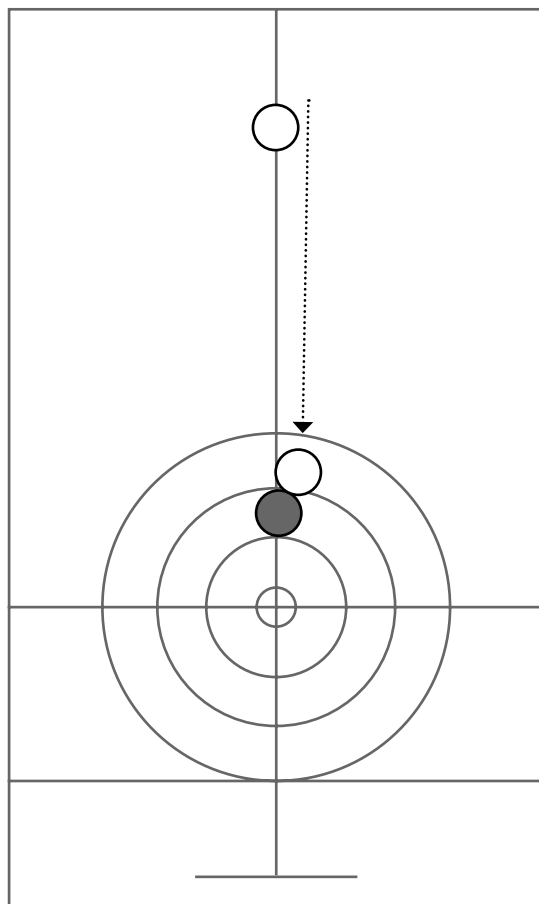
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 1c – I – ASETATUD PEITE-LIIMVISE / ASETATUD PEITE-TÕUKEVISE (come around freeze/tap back)

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu keskaik, lõpp ja viimane voor
- „M” tasavägine seis
kaotusseis
punktivargus võib osutada vajalikuks
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” kohandab ründavat stiili



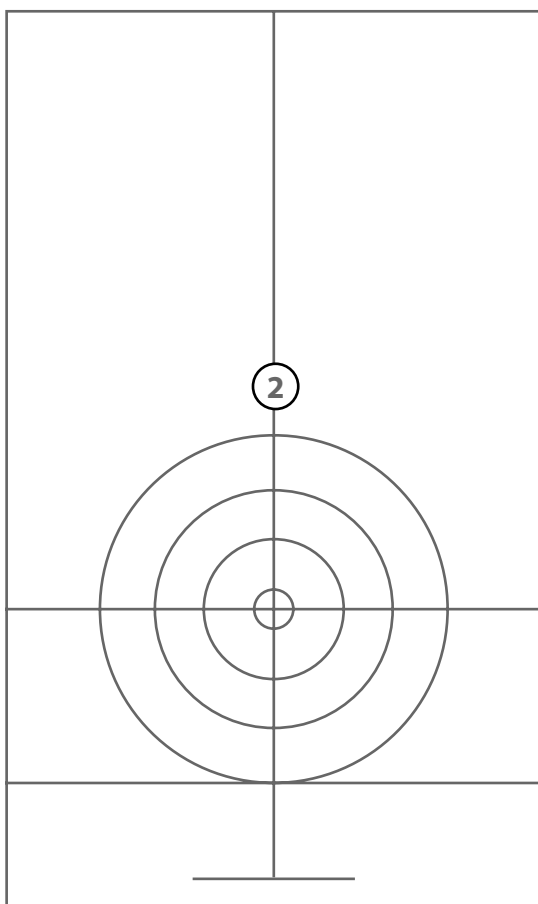


KAITSEALA STRATEEGIA

VISKE VALIMISE VÕIMALUSED**Viimase kivita võistkond – esimese mängija esimene kivi****VISKEVALIK 2 – ALUMINE KAITSE**

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine (ohutum kui valik 1)

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” kaotusseisus
tasavägine seis
punktivargus võib osutada vajalikuks
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” kohandab ründavat stiili

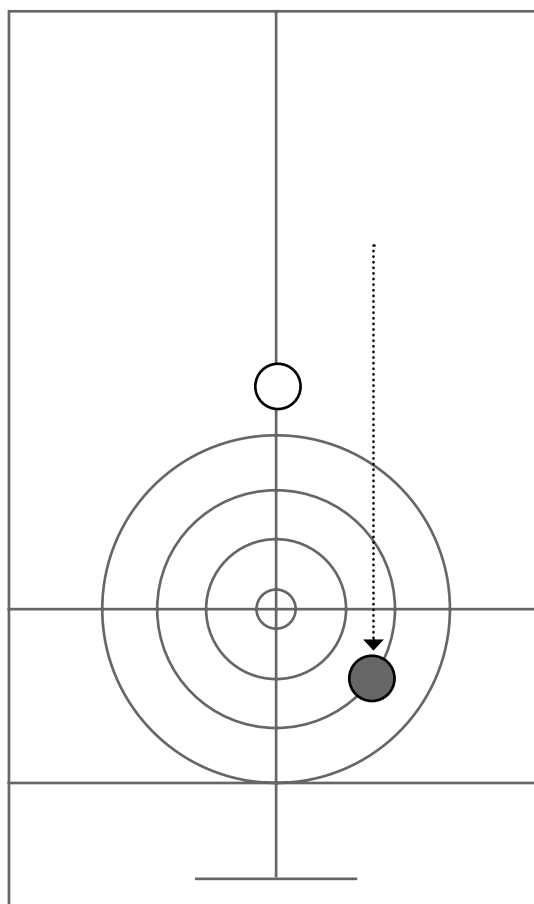


KAITSEALA STRATEEGIA

VISKE VALIMISE VÕIMALUSED**Viimase kiviga võistkond – esimese mängija esimene kivi****VISKEVALIK 2a – AVATUD ASETUSVISE**

MÄNGUPLAAN: kaitsev lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik või lõpp
- „M” eduseisus
tasavägine seis
- „V” viimase kiviga
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

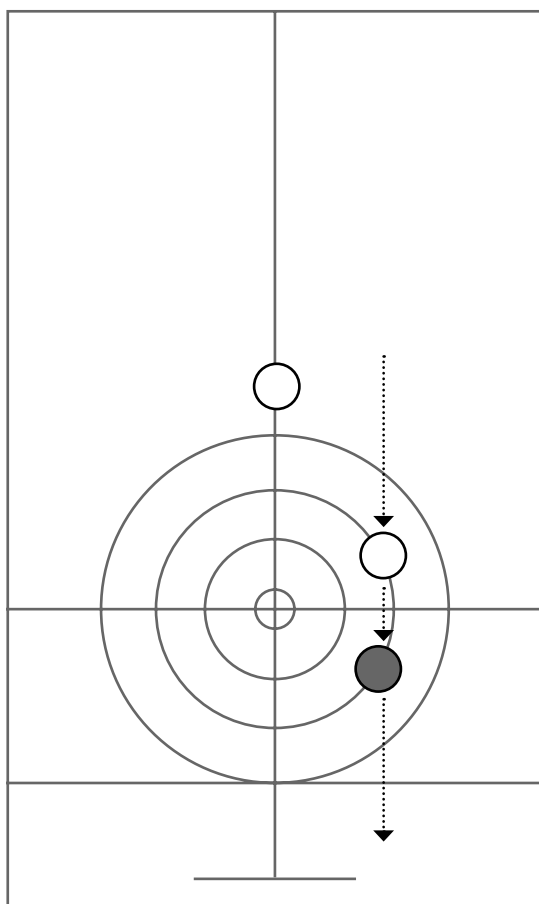
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 2a – I – AVATUD TABAMUSVISE

MÄNGUPLAAN: ohutu ründav lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik või lõpp
- „M” tasavägine seis
ohutu punktivargus
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

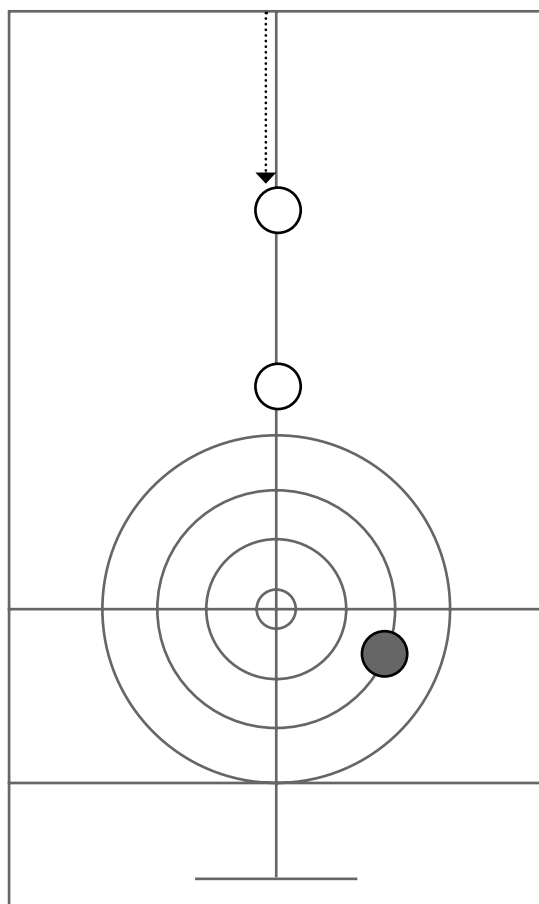
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 2a – II – ÜLEMINE KAITSE

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” kaotusseisus
punktivargus võib osutada vajalikuks
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” kohandab ründavat stiili





KAITSEALA STRATEEGIA

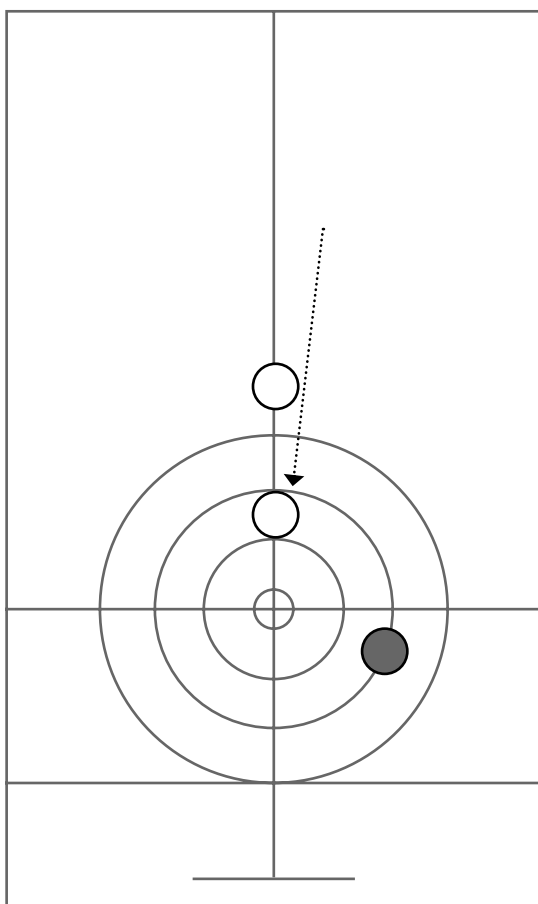
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 2a – III – ASETATUD PEITEVISE
(mis tahes keerlemissuunaga)

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” kaotusseisus
punktivargus võib osutada vajalikuks
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” kohandab ründavat stiili



KAITSEALA STRATEEGIA

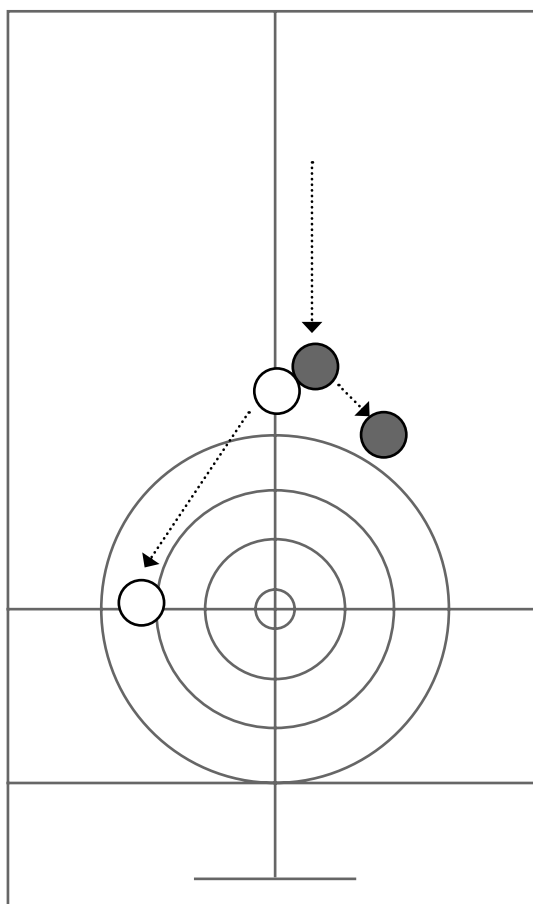
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kiviga võistkond – esimese mängija esimene kivi

VISKEVALIK 2b – KERGE KIVI TÕSTE/LAHKULÖÖK
(*light weight raise/split*)

MÄNGUPLAAN: kaitsev lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” eduseis
tasavägine seis
- „V” viimase kiviga
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

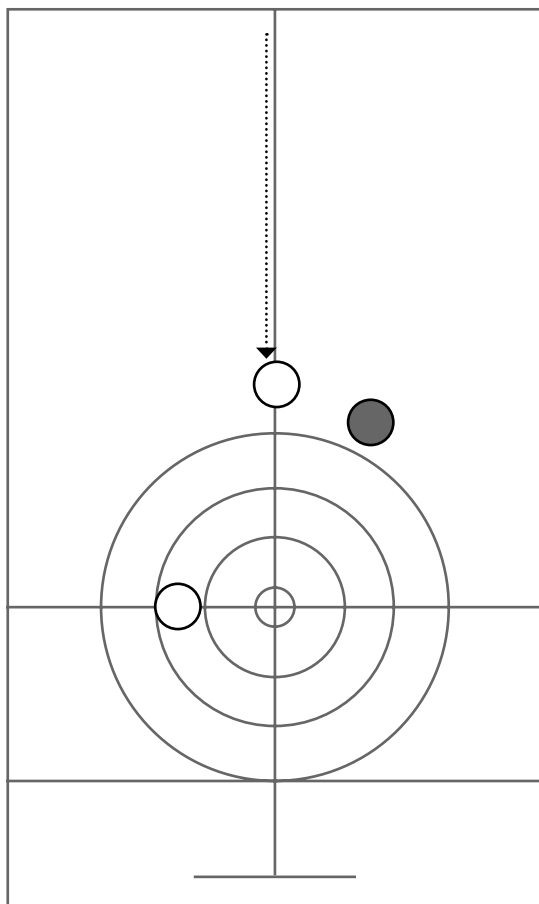
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 2b – I - KAITSE

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” tasavägine skoor kaotusseisus
punktivargus võib osutuda vajalikuks
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

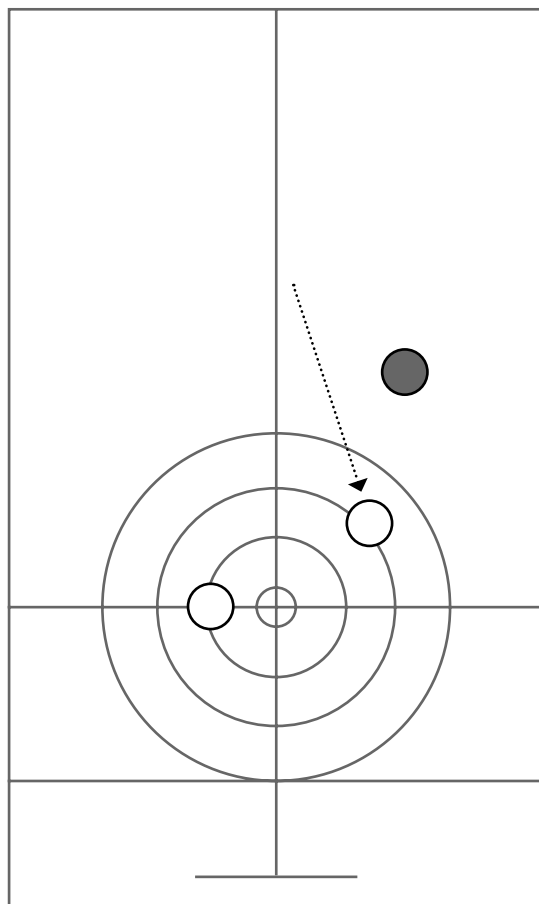
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 2b – II – ASETATUD PEITEVISE

MÄNGUPLAAN: kaitsev lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik või lõpp
- „M” tasavägine seis
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul





KAITSEALA STRATEEGIA

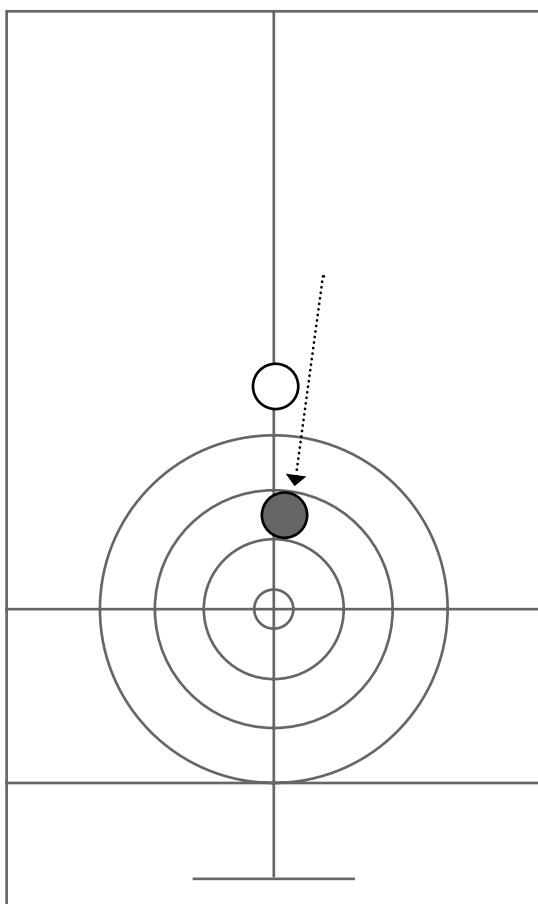
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 2c – ASETATUD PEITEVISE

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” voo algus, keskpäik või lõpp
- „M” tasavägine seis
kaotusseis
vajadus võita kaks punkti
- “V” viimase kiviga
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” kohandab ründavat stiili



KAITSEALA STRATEEGIA

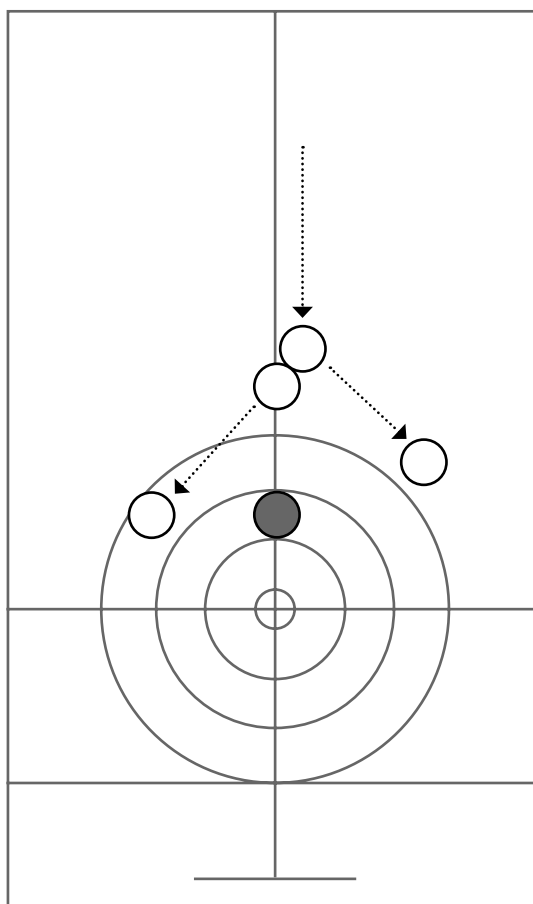
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 2c – I – KERGE KIVI TÕSTE/LAHKULÖÖK

MÄNGUPLAAN: kaitsev lähenemine

- „V” mängu algus, keskpäik või lõpp
- „M” tasavägine skoor
- “V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

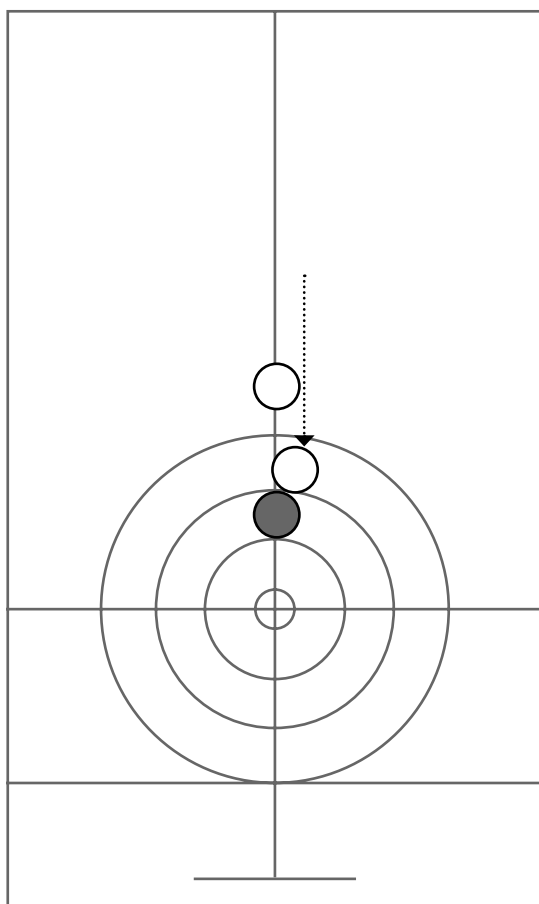
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 2c – II – ASETATUD PEITE-LIIMVISE / ASETATUD PEITE-TÕUKEVISE

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” tasavägine seis kaotusseis punktivargus võib osutuda vajalikuks
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” kohandab ründavat stiili



KAITSEALA STRATEEGIA

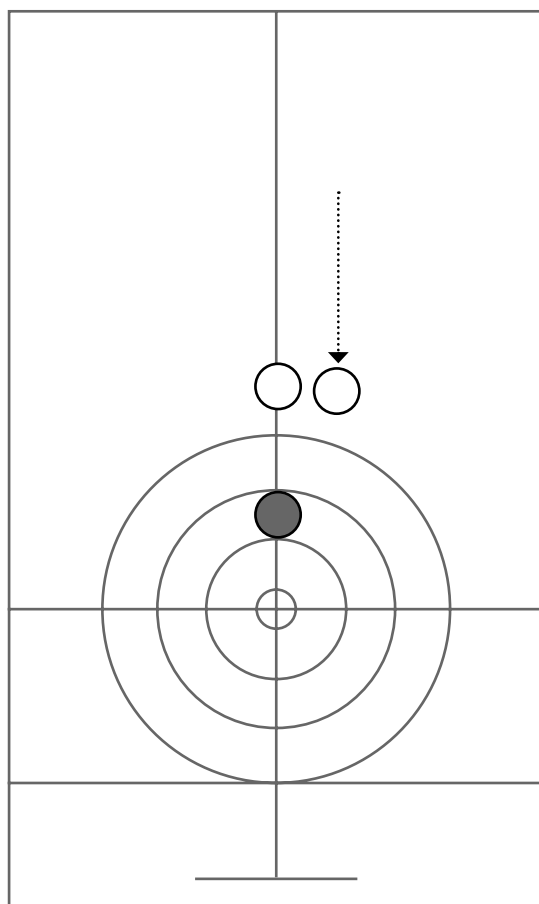
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 2c – III – ALUMINE KAITSE

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” tasavägine seis kaotusseis punktivargus võib osutuda vajalikuks
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” kohandab ründavat stiili





KAITSEALA STRATEEGIA

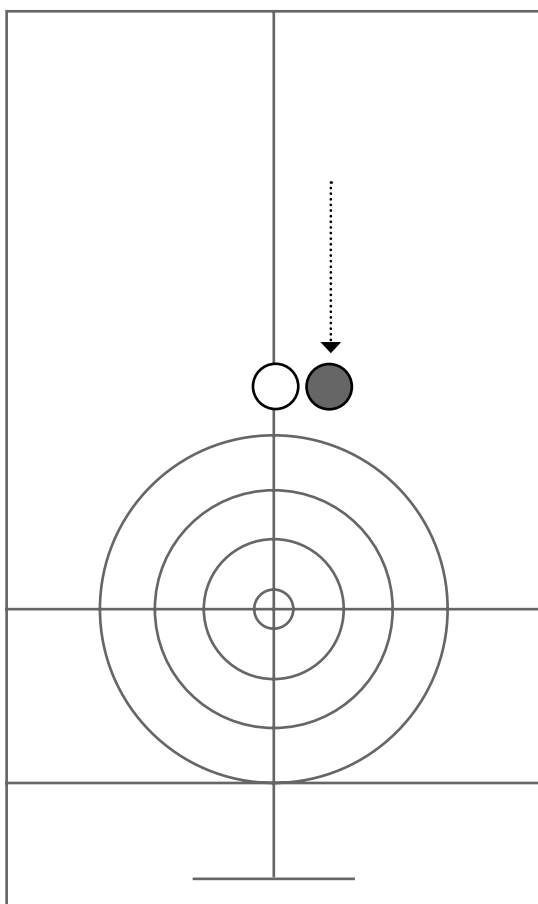
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kiviga võistkond – esimese mängija esimene kivi

VISKEVALIK 2d – ALUMINE KAITSE

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” tasavägine seis
kaotusseisus
- „V” viimase kiviga
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul
heade jääolude puhul (kui kivi keerab jääl vähem)



KAITSEALA STRATEEGIA

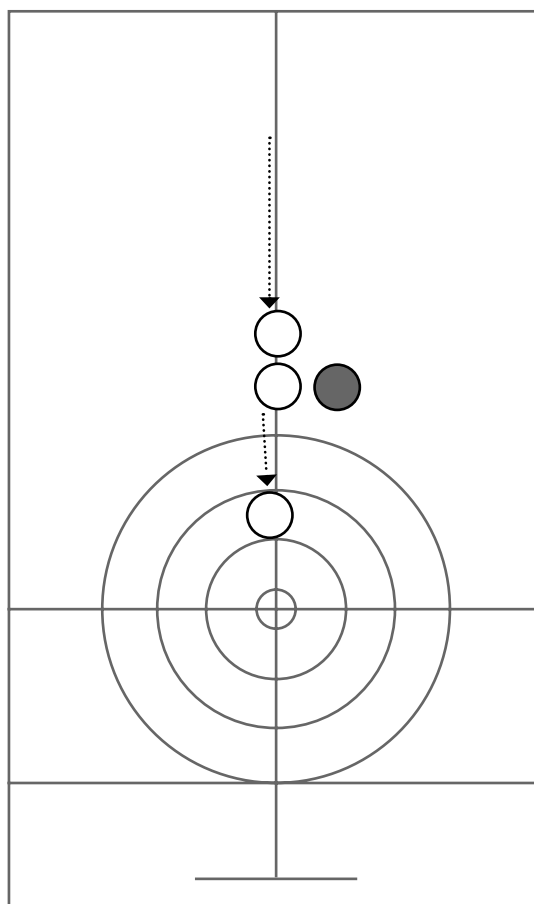
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 2d – I – KOJUTÕUKEVISE (raise draw)

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” tasavägine seis
kaotusseisus
punktivargus võib osutuda vajalikuks
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” kohandab ründavat stiili



KAITSEALA STRATEEGIA

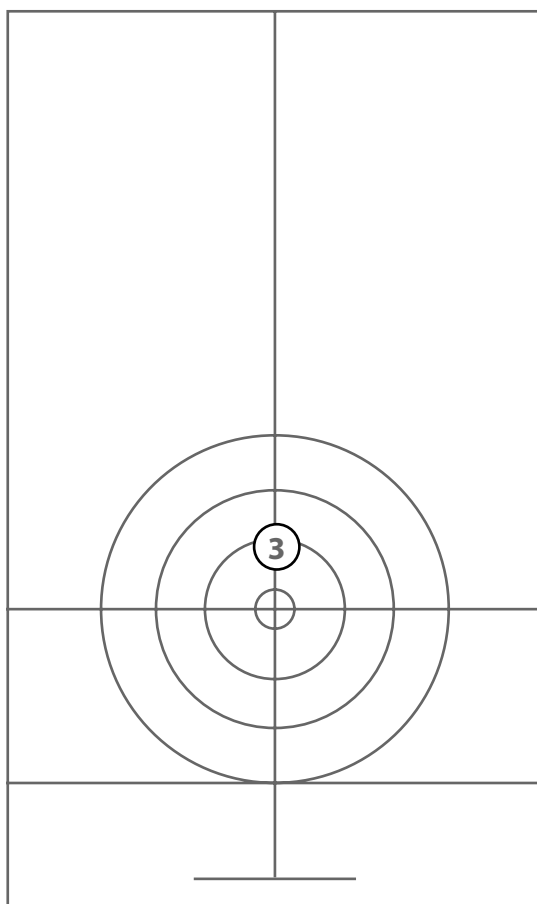
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija esimene kivi

VISKEVALIK 3 – AVATUD ASETUSVISE

MÄNGUPLAAN: kaitsev lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” eduseisus tasavägine seis
- “V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

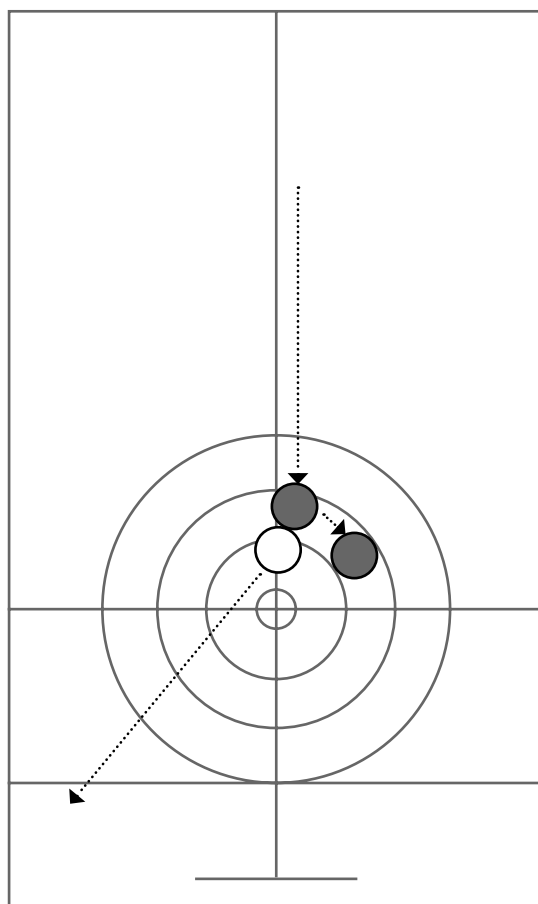
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kiviga võistkond – esimese mängija esimene kivi

VISKEVALIK 3a – PIHTAS JA EDASI VISE

MÄNGUPLAAN: kaitsev lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” eduseisus tasavägine seis
- “V” viimase kiviga
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul





KAITSEALA STRATEEGIA

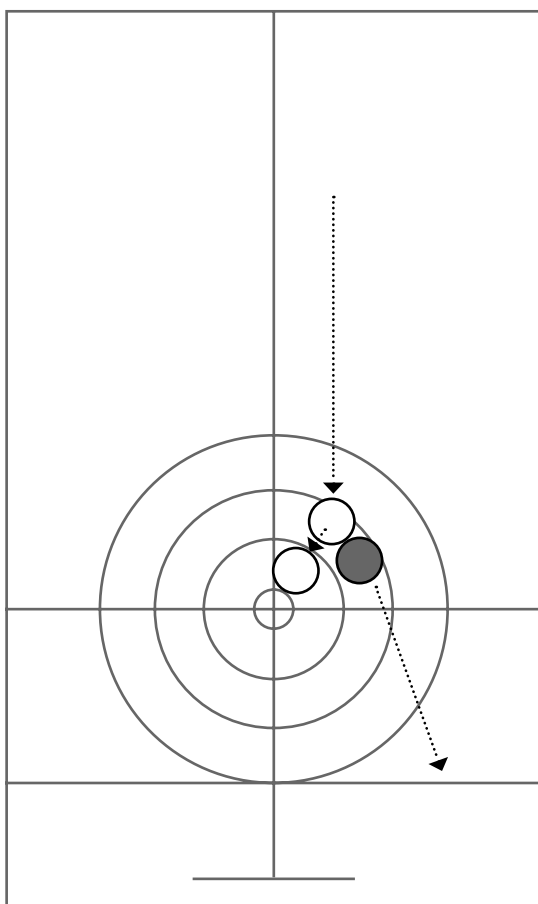
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 3a – I – PIHTAS JA EDASI VISE

MÄNGUPLAAN: kaitsev lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” eduseisus tasavägine seis
- “V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

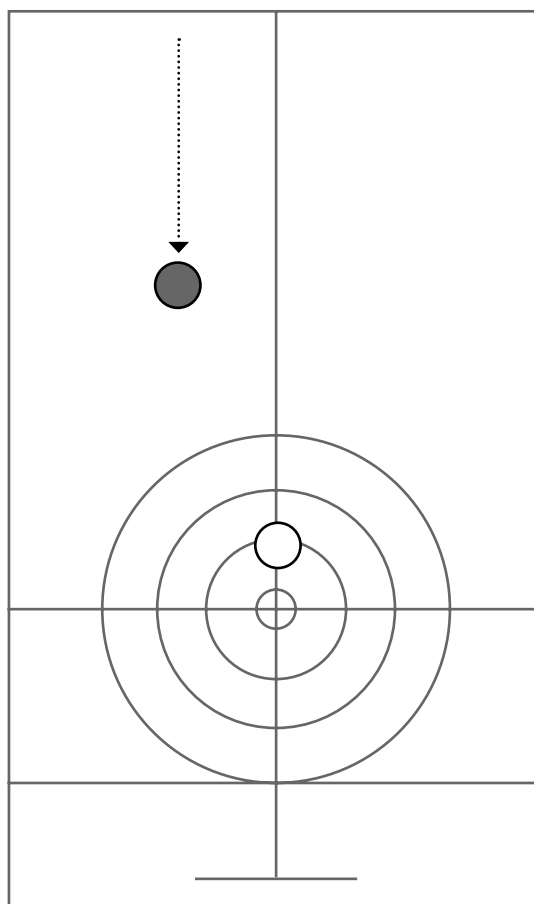
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kiviga võistkond – esimese mängija esimene kivi

VISKEVALIK 3B – ÄÄREKAITSE

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” eduseisus tasavägine seis
- “V” viimase kiviga
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

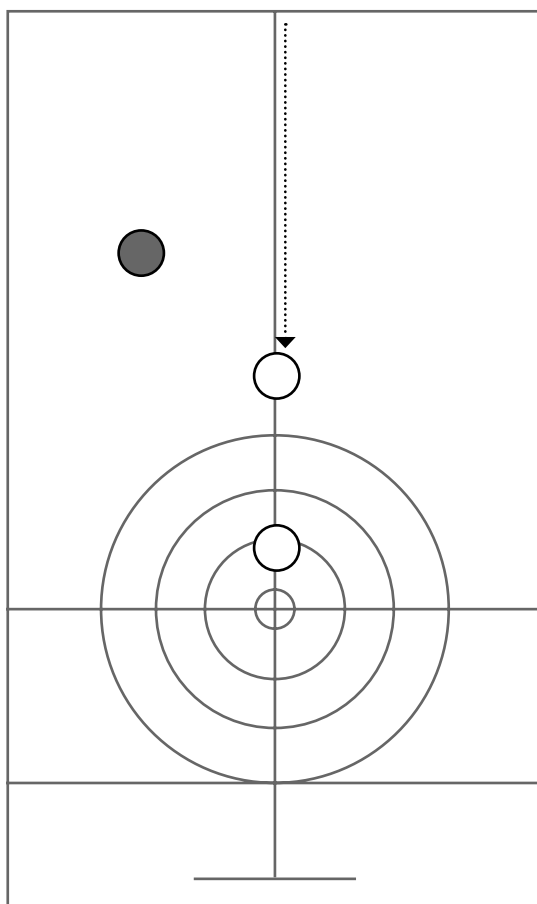
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 3b – I – ALUMINE KAITSE

MÄNGUPLAAN: ründav lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” eduseisus tasavägine seis
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

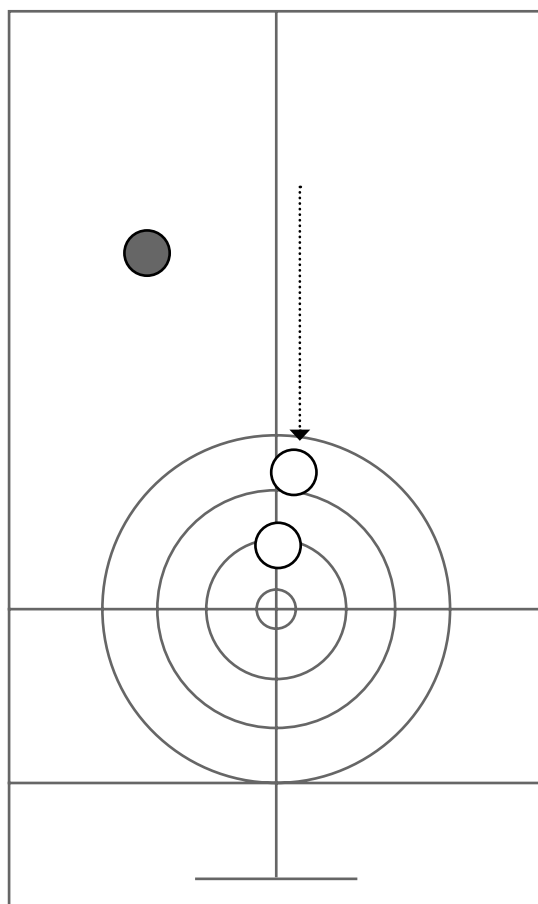
VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 3b – II – KIVI KESKMISE RINGI TIPUS / ALUMINE KAITSE

MÄNGUPLAAN: kaitsev lähenemine

- „V” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” eduseisus tasavägine seis
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



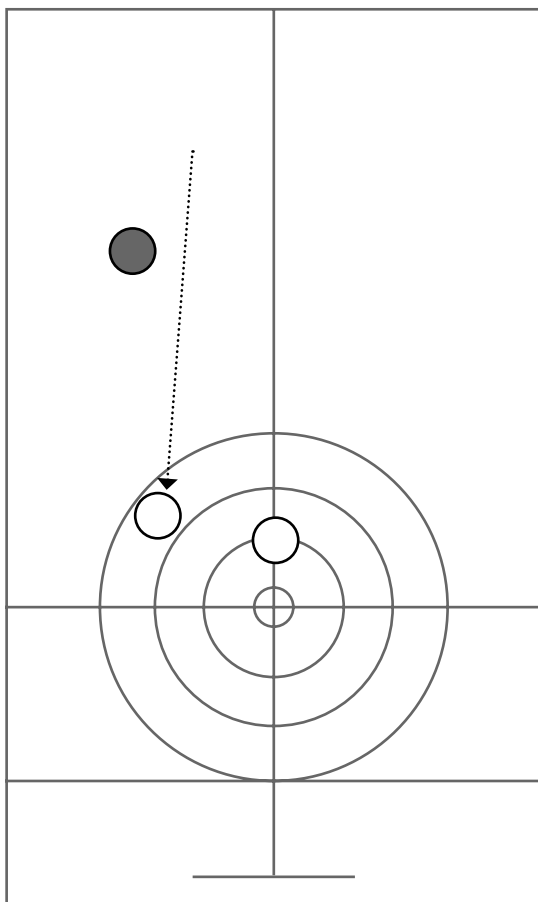


KAITSEALA STRATEEGIA

VISKE VALIMISE VÕIMALUSED**Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi****VISKEVALIK 3b – III – ASETATUD PEITEVISE**

MÄNGUPLAAN: kaitsev lähenemine

- „V” vooru algus, keskpaik, lõpp või viimane voor
- „M” eduseisus tasavägine seis
- „V” viimase kivita
- „O” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul

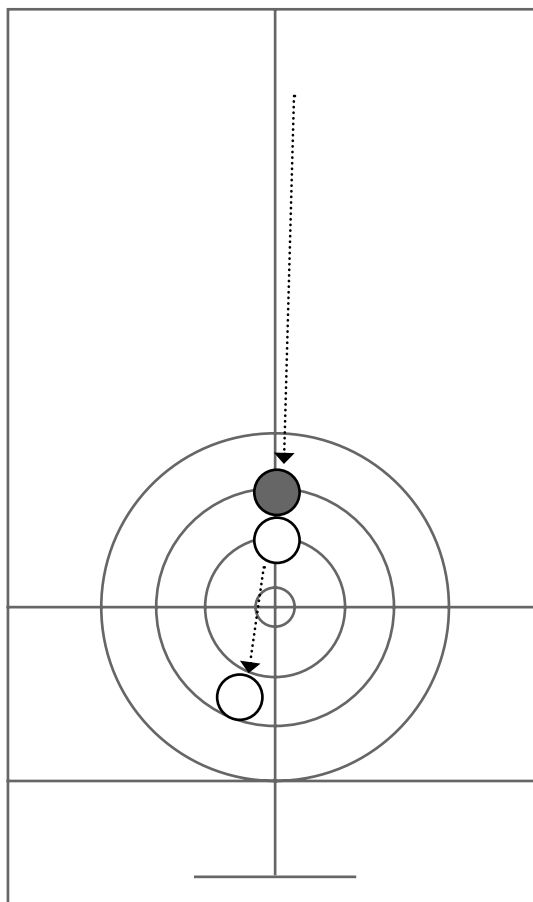


KAITSEALA STRATEEGIA

VISKE VALIMISE VÕIMALUSED**Viimase kivita võistkond – esimese mängija esimene kivi****VISKEVALIK 3c – LIIMVISE / ASETATUD TÕUKEVISE**

MÄNGUPLAAN: ohutu ründav lähenemine

- „M” mängu keskpaik, lõpp või viimane voor
- „V” kaotusseisus tasavägine seis
- „O” viimase kiviga
- „I” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid
- „J” enamiku jääolude puhul



KAITSEALA STRATEEGIA

VISKE VALIMISE VÕIMALUSED

Viimase kivita võistkond – esimese mängija teine kivi

VISKEVALIK 3c – I – AVATUD TABAMUSVISE

MÄNGUPLAAN: kaitsev lähenemine

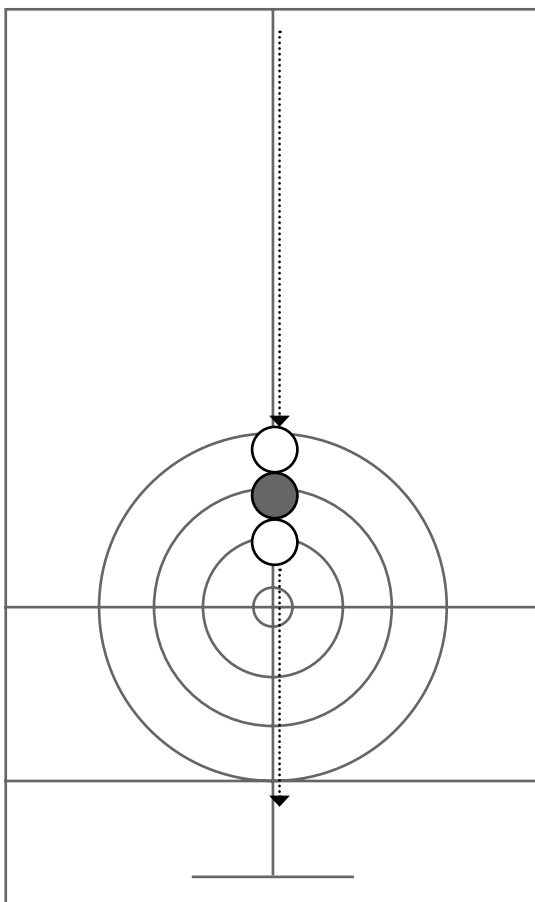
„M” mängu algus, keskpaik, lõpp või viimane kivi

„V” eduseisus
tasavägine seis

„O” viimase kivita

„I” võimaldab võistkonnal mängida ründavaid või kaitsvaid viskeid

„J” enamiku jääolude puhul





VAIMSE TREENINGPROGRAMMI SAMMSAMMULINE KAVA

1. VÕISTKONNA LOOMINE

Moto: „Me oleme üks.”

Ligikaudne kestus: kolm nädalat (2 x 45 minutit nädalas).

Kesksed tegevused:

- võistkonna käitumisreeglid treeneri, võistkonnakaaslaste, vastaste ja avalikkuse suhtes;
- võistkonnaliikmed õpivad üksteist tundma;
- suhtlemine võistkonna või spordiga seotud teemadel, nt valuga toime tulemine, võitmise surve, ideaalse treeneri olemus;
- läheneva hooaja sihikulevõtmine.

2. MOTIVATSIOON – EESMÄRKIDE SEADMINE

Moto: „Ma suudan kõike, mida ma tõesti tahan.”

Ligikaudne kestus: kaks nädalat.

Kesksed tegevused:

- iga võistkonnaliikme motivatsiooni, sporditegemise põhjuste ja eesmärkide selgitamine;
- võistkonna eesmärkide seadmine arutelu käigus;
- hooaja individuaalsete eesmärkide seadmine iga võistkonna liikme poolt;
- tahtejõu arendamine;
- arutelud aja planeerimise ja kasutamise üle – ajakasutuse tõhus planeerimine eesmärkide saavutamise teel.

3. TÄHELEPANU KONTROLL

Moto: „Püsin hetkes.”

Ligikaudne kestus: kaks nädalat.

Kesksed tegevused:

- arutelu selle üle, mida keskendumine tähendab;
- mõtete kontrollimise ja keskendumise harjutused; tähelepanu kitsendamise harjutused; hingamise kontrollimine, valedad teadlikkus, ajaga seotud harjutused, tähelepanu laiendavad harjutused; teadlikkus esemetest ruumis, spordiga seotud slaidid jne;
- teadlikkuse laiendamine ja kitsendamine vajaduse järgi;
- tähelepanu hajutavates olukordades tegelemine; töötava meele jälgimine (oma teadlikkuse, keskendumise, tähelepanu hajumise jälgimine). Vastavas olukorras olulistele vihjetele keskendumine – tähelepanu hajutavate situatsioonide eiramine.

4. EMOTSIONAALNE KONTROLL

Moto: „Ma jään rahulikuks ja kontrollin olukorda.”

Ligikaudne kestus: kolm nädalat.

Kesksed tegevused:

- ärrituse ja soorituse suhte arutelu;
- lõdvestumistehnikate harjutamine;
- individuaalsete ärrituse kontrollimise strateegiate, isiklike võtmesõnade ja -kujundite loomine – valige enda jaoks kõige lõdvestavam meetod.

5. TEADLIKKUS KEHAST

Moto: „Ma liigun eneseteadlikult.”

Ligikaudne kestus: üks nädal

Kesksed tegevused:

- teadlikult liikumise ja tahtmatu liikumise erinevuste arutelu; kehaasendi teadlikkus, kange keha jne;
- keha teadlikkuse ja ärrituse kontrollimise suhe (sõltub stressi näitajatest);
- individuaalse stressile reageerimise viiside teadlikkuse arendamine;
- Feldenkraisi harjutuste tegemine.

6. ENESEKINDLUS

Moto: „Ma usun täielikult oma sisemist jõudu.”

Ligikaudne kestus: kaks nädalat.

Kesksed tegevused:

- enesekindluse tähtsuse määratlemine soorituse juures;
- enesega kõnelemine ja kuidas see enesehinnangut mõjutab;
- iga võistkonnaliikme enesekõne analüüs ja vajadusel muutmine selleks, et rõhutada positiivset; mõtle positiivselt – tugevda positiivseid mõtteid – karista negatiivseid mõtteid;
- enesekindluse tekitamine ja säilitamine korduvate jaatavate ja toetavate väidete abil;
- võistkonnaliikmed panevad rühmana kirja oma võistkonna jaatavad ja toetavad väited.

7. VISUALISEERIMINE

Moto: „Ma programmeerin oma keha vaimsete piltide kaudu.”

Ligikaudne kestus: kolm nädalat.

Kesksed tegevused:

- arutelu parema ja vasaku ajupoolkera erinevuste üle ning vaimsete kujundite tähtis roll keha juhendamisel, mida ja kuidas tegutseda;

- kujutlusvõime ja vaimsete kujundite arendamine ning laiendamine harjutuste abil;
- visualiseerimise kasutamine spordis.

8. KOGNITIIVNE SEKKUMNE JA MANIPULATSIOON

Moto: „Ma olen, mida ma mõtlen.”

Ligikaudne kestus: kaks nädalat.

Kesksed tegevused:

- kindlaksmääramine, kuidas mõtted tundeid mõjutavad, reaalsuse subjektiivsuse määratlemine;
- kognitiivse manipulatsiooni kasutamine spordis, sealhulgas ärrituse kontroll ja valu juhtimine;
- õppimine, kuidas oma tunnetusi manipuleerida;
- irratsionaalsete hirmude äratundmine ja nendega hakkamasaamine.

9. VAIMNE ETTEVALMISTUS VÕISTLUSEKS

Moto: „Ma valmistan ennast vaimselt igaks võistluseks ette.”

Ligikaudne kestus: kolm nädalat.

Kesksed tegevused:

- individuaalse vaimse lähenemisviisi arendamine enne võistlusi;
- hoolikalt ettevalmistatud ja tõhus tegevuskava nädalaks enne võistlust;
- osalemine strateegiate kavandamises ja toimivate lahenduste arendamine.



IDEAALSE SOORITUSE SEISUND

12 tunde kategooriat → ideaalne sooritus

1. Füüsiliselt lõdvestunud
2. Energiline
3. Madal ärevuse tase
4. Nauding
5. Vaimne rahu
6. Automaatne
7. Pingutuseta
8. Kontrolliv
9. Enesekindel
10. Optimistlik
11. Ergas ja valmis
12. Keskendunud

Kui sportlased „tunnevad“ nii, siis nad on edukad. Kui nad ei tunne, siis on vahe nende potentsiaali ja tegeliku soorituse vahel. TE MÄNGITE HÄSTI, SEST TE TUNNETE ENNAST HÄSTI, mitte vastupidi.

Te ei saa kontrollida kõiki olusid, aga te saate alati kontrollida oma reaktsiooni oludele.

TEIE TUNDED – kui te õpite OMA TUNDEID KONTROLLIMA selle asemel, et tunded kontrollivad teid, SIIS KONTROLLITE KA OMA VÕI-MET TEHA HEA SOORITUS.

„OLÜMPLANE“

Kõrgetasemelise sooritaja mudel

1. mõista rollimudelit
2. kasuta seda – kohanda mudel nii, et see aitaks teid selles, milles nõrgem olete

Olümplasel on kümme ÕPITUD HARJUMUST, mille abil ta jõuab IDEAALSE SOORITUSENI. Head „tunded“, mis tal saavutada võimaldavad:

1. Motivatsioon
2. Pühendumine
3. Otsusekindlus
4. Vastutus
5. Positiivne optimism
6. Vaimne erksus ja keskendumine
7. Pinge talumine
8. Enesedistsipliin
9. Enesekindlus
10. Eneseteostus

Alljärgnev on **olümplase** kirjeldus.

ÕPITUD HARJUMUSED

1. MOTIVATSIOON

- sisemine jõud saab alguse eesmärgist: „VÕITA KOHALIKUD MEISTRIVÕISTLUSED“
- koguge jõudu väikeste edusammudega:
 - klubimängude võitmine;
 - edukas sooritus võistlustel;
 - igal võimalikul moel võitmine – kaotusseisus, eduseisus, tasavägistes mängudes, kui te pole parimas vormis, kui te ei tunne ennast hästi, olete väsinud või vigastatud.

KUIDAS OLÜMPLANE OMA MOTIVATSIOONI KÕRGEL HOIAB?

A. UNISTAGE

- see peab olema teie unistus;
- see peab olema teostatav;
- kasutage oma kujutlusvõimet, et näha oma unistust täitumas.

B. MÄÄRAKE VAHE-EESMÄRGID

Pingutama panevad, realistlikud ja mõõdetavad vahe-eesmärgid:

- võitke kohalikud mängud;
- võitke 75 protsenti suurte rahaliste auhindadega mängudest;
- isiklikud soorituseesmärgid;
- võitke kõrgliiga – jõudke esikolmikusse (1., 2. või 3.).

C. MÄÄRAKE LÜHIAJALISED EESMÄRGID

- trennis andke endast 100 protsenti;
- suhtuge positiivselt ja konstruktiivselt;
- igal nädalal nõudke endast midagi enamat – jalutamine, jalgrattaga sõitmine, treppidest käimine, teadlik toitumine, uni ja puhkus, lõõgastus ja lõdvestus.

KESKENDUGE AINULT sellele, et annaksite endast parima SEL HETKEL, ja olge enda vastu AUS.

Tuleb aeg, kui keskendute võistkonnale. Teie lühiajalised eesmärgid peavad olema isiklikud, realistlikud ja teie omad.

2. PÜHENDUMINE

- ei hoi ennast tagasi
- 100 protsenti pingutust
- mõnikord tuleb teil jääda endale kindlaks oludes, mida te pigem väldiksite
- täielik pühendumine
- positiivne energia;
- positiivne hoiak;
- võistkonna eesmärk ja ühine otsusekindlus edu saavutada.
- pühenduge üksteisele eeltingimusteta

3. OTSUSEKINDLUS

- Takistus on vaid VÄLJAKUTSE teie annetele ja võimetele.
- ALATI on võimalus võita!
- Kontrollige oma reaktsiooni tagasilööki-
dele:
 - „Ma olen parim siis, kui takistused on kõige hullemad.”
 - „Kui pole probleeme, pole ka suuri saavutusi.”
 - „Ma olen võimekas ja ma saan hakkama – kui olen probleemiga silmitsi, siis mu oskused pääsevad võidule.”
- JÄÄGE ENDALE KINDLAKS – otsusekindlus ei tähenda vaid võidusoovi, see tähendab OTSUST võita hoolimata mis tahes takistusest või tagasilöögist.

4. VASTUTUS

Olümplane vastutab täielikult oma tegude eest:

- ei mõtle välja vabandusi;
- ei süüdistata;
- ei muuda oma arvamust.

LEPPIGE sellega, et vead ja tagasilöögid on vältimatud. ÄRGE LEPPIGE sellega, et te ei saa midagi ette võtta. KUULAKE konstruktiivset kriitikat, õppige oma kogemustest ja objektiivsest analüüsist ILMA, ET TUNNEKSI-TE ENNAST TÕRJUTU VÕI ALANDATUNA.

Vead:

- õppimine ja mõistmine;
- vigade parandamine;
- progress.

Kui vead, eriti teie enda tehtud vead, endast välja viivad, siis te ei kohane ja te ei saavuta edu.

Vigasid tuleb kõige vähem, kui te säilitate õiged „tunded” (ideaalse soorituse seisund) ja vigade parandamiseks pole paremat moodust kui ideaalse soorituse idee.



VIGADEGA TULLAKSE TOIME siis, kui nendesse suhtutakse positiivsete tunnetega ja mõistetakse, et eksimise kaudu toimub areng.

HALVAD HOIAKUD – eneses kahtlemine, viha, negativism, liigne ärrituvus, mis takistab hästi mängimast.

KUIDAS MA ALATI VASTUTAN?

1. Mida ma valesti tegin?
2. Kuidas seda parandada?
3. Rahunege, olge optimistlik ja parandage oma viga.
4. ÄRGE olukorras üle pingutage – keskenduge põhilisele: keere, normaalne kiirus, harjamine.
5. LEPPIGE sellega, et vigu ikka tehakse. Küll aga EI ole hea eksimisele halvasti reageerida.

5. POSITIIVSUS

Suur positiivne energia:

- ergas, elav, entusiastlik, meeskonna vaimuga kooskõlas, tegutsemisvalmis; intensiivsus.

KUIDAS?

- lõbutsege;
- nautige väljakutset;
- uskuge, et te võidate.

Looge tunnete kogum, mis viib positiivse energiani – edu!

POSITIIVSE ENERGIA JUHTIMINE on ÕPITUD OSKUS

- negativism tuleneb vihast, ärevusest, hirmust, pingest ja meelepahast.

FRUSTRATSIOON → VILETS SOORITUS

VÕIDELGE SELLE VASTU POSITIIVSE MÕTLEMISEGA JA TEHKE SEDA, MIDA TE KÕIGE PAREMINI TEETE!

Hoiakud pole muud kui HARJUMUSLIK MÕTLEMINE.

Edukaimad on distsiplineeritud mõtlejad. Nad kontrollivad positiivseid mõtteid ja seega positiivset energiat.

„Ma annan endast maksimumi.“

„Ma keskendun sellele, et annan endast maksimumi, mida ma sel hetkel suudan.“

„Ma olen uhke meie võistkonna ja meie võimete üle.“

„Ma saan sellega hakkama ... meie saame sellega hakkama.“

Negatiivne mõtlemine (endast, võistkonna-kaaslastest, olukorrast) vähendab kindlustunnet, entusiasmi, sihikindlust ja õonestab sisemist jõudu. See vähendab teie sooritusvõimet JA võistkonna sooritusvõimet.

Meie mõttemudelid on olulised. Me programmeerime endid õnnestuma või ebaõnnestuma.

ÄRGE LOLLITAGE ENNAST arvamusega, et negativism on kahjutu. Isegi kui see on suunatud vaid teie enda vastu, kurnab see KÕIKI.

ET SAADA SUUREKS VÕISTLEJAKS, PEATE KONTROLLIMA NEGATIVISMI.

KUIDAS?

1. Kuulake sisemist positiivset häält.
2. Ärge sisendage endale negatiivseid mõtteid – korrake positiivseid ja konstruktiivseid mõtteid.
3. Lähenege ülesandele nii, et keskendute põhilisele – tehke seda, mida te kõige paremini teete. Programmeerige ennast ja võistkonda edu saavutama.

6. VAIMNE ERKSUS JA KESKENDUMINE

Hea sooritus nõuab keskendumist.

- Keskendumine: rahu, jõud, positiivne energia, enesekindlus koos sobiva hulga keskendumise ja erksusega, „voolavad“ tegevused – ärevuseta, pingeta, hirmuta „vooluga kaasa minemine“ vs „iseendaga võitlemine“).
- Keskenduge vaimsetele sellele, mida te füüsiliselt teete (visualiseerimine).
- Keskenduge vaid KÄSILOLEVALE ÜLESANDELE, tegelege REAALSEGA, mitte ettekujutatuga. USKUGE seda, mida te näete, kuni miski sunnib teid oma arusaama muutma.
- Fookustamine nõuab keskendumis- ja kohanemisvõimet.
- Te PEATE tegelema olukorraga sellisel kujul, nagu see teile esitatakse, mitte nii, nagu te tahaksite. Olge piisavalt paindlik, et kohaneda sellega, mis tegelikult toimub.

7. PINGE TALUMINE

- Head sooritajad EI mängi pinget all hästi!
- Head sooritajad MÄNGIVAD pingelistes olukordades HÄSTI just sellepärast, et nad on ideaalse soorituse seisundi idee järgimise abil kõrvaldanud või olulisel määral vähendanud ja kontrollinud „pinge“ tajumist.

KUIDAS?

1. Keskenduge põhilisele.
2. Hoiduge negativismist.
3. Keskenduge täielikult käsilolevale ülesandele, MITTE võimalikele tagajärgedele.

MÄNGIJA, KELLEL EBAÕNNESTUB ...

- masendub;
- on ärevuses;
- on negatiivne ja pessimistlik;
- tema lihased on pinges;
- vaatleb olukorda nii, et see muutub ähvardavaks;

- teda kontrollib situatsioon;
- muretseb tulemuste pärast;
- ei ole väga tähelepanelik.

EDUKAS MÄNGIJA ...

- on otsusekindel;
- tal on palju positiivset energiat, aga vähe ärevust ning hirmu;
- on optimistlik;
- tema lihased on lõdvestunud;
- keskendub vaid ülesandele;
- näeb rasket olukorda väljakutse, mitte ähvardusena;
- mõistab, et väljakutse on tema kontrolli all, ja seega kontrollib situatsiooni;
- tulemused tulevad iseenesest.

PEAMINE MOODUS, KUIDAS **OLÜMPANE** ÄHVARDUSE VÄLJAKUTSEKS MUUDAB, ON JÄRGMINE:

TA KESKENDUB ÜKSNES ENDAST MAKSIMUMI ANDMISELE SELLEL HETKEL JA SELLES OLUKORRAS.

ÄRGE keskenduge tagajärgedele!

8. ENESEDISTSIIPLIIN

Tehke seda, mida peate oma eesmärgi saavutamiseks tegema:

- kasutage eeskujusid;
- uskuge oma võimesse edu saavutada;
- määrake prioriteedid kindlaks: iseenda ja oma võistkonna jaoks;
- paluge ja kuulake kogunud ning teadliku mentori-treeneri abi; usaldage nende juhiseid ja suunamist;
- omandage teadmisi, mis aitavad teil paremaks muutuda;
- arendage isiklikud tehnikad, mille abil oma oskuseid suurendada;
- olge järjepidev ja enesekindel – vigadest õpitakse;



- nautige teekonda eesmärgini – nii säilitate motivatsiooni, mida on vaja pikaajalise eesmärgi saavutamiseks;
- ennast distsiplineeriv mõtlemine võimaldab teil kontrollida oma reaktsiooni teatud olukordades, selle asemel et olukorrad teid kontrolliksid.

Olümpiane kontrollib oma reaktsiooni olukordadele selleks, et vaimselt rahulikuks jääda, olla keskendunud ja mitte tunda ärevust. Te ei saa kontrollida kõiki olusid, aga te saate kontrollida enda reaktsiooni!

9. ENESEKINDLUS

Uskuge endasse, oma võistkonda ja teie ühisesse võimesse edukad olla.

KUIDAS?

- ärge võtke rumalaid riske, mille tagajärjel võite ebaõnnestuda – KASUTAGE OMA TUGEVAID KÜLGI;
- hinnake situatsiooni, määrake kindlaks valikuvõimalused, valige parim SELLES OLUKORRAS;
- olge otsusekindel – kui teie otsus on vale, siis te saate seda peagi teada ja võtate edaspidi teadmiseks;
- oodake endalt edu – mõistke oma ande ja võimete sügavust;
- mõtelge positiivselt – teie pähe kinnistunud uskumused on sageli isetäituvad enustused;
- ärge keskenduge liigselt vigadele, aga ärge suhtuge neisse ka ükskõikselt – nad on vältimatud ja nendega tuleb tegelda;
- keskenduge TÄIELIKULT ülesandele – veenduge, et teil on väljakutse täitmiseks kõik vahendid;
- olge füüsiliselt ja vaimselt täielikult valmistunud.

10. ENESETEOSTUS

- tuleneb otseselt enesekindlusest;
- uskuge endasse – TUNDKE ENNAST HÄSTI → tegutsege edukalt → TUNDKE ENNAST VEEL PAREMINI;
- olümpiane TUNNISTAB ja TEEB PIDEVALT TÖÖD selleks, et võita võitlus iseenda sees;
- enesedistsipliin ja -kontroll → enesekindlus ja enese parem mõistmine;
- tunnistage oma piire – ANDKE ENDAST MAKSIMUM SELLEL HETKEL;
- õppige olümpiane mudeli järgi seda, kuidas oma võimeid suurendada;
 - ... olge nii hea, kui te suudate;
 - ... saavutage maksimum sellega, mis teil on;
 - ... mõistke oma talenti ja oskusi sportlase ja inimesena;
 - ... vastutage enda ja oma rolli eest võistkonnas.

Pidage meeles, et need on ÕPITUD HARJUMUSED.

VAIMNE VORM

VAIMNE VORM JA SPORDIPSÜHHOLOGIA

VAIMNE VORM

„Sport on 90 protsenti vaimne ja teine pool füüsiline.“ (Joogi Berra)

Tippportlased teavad, et olemaks parim, ei piisa ainult füüsilisest vormist. Ka vaimselt tuleb vormis olla.

Vaimne vorm tähendab sooritusvõimet – valmisolek ja võime täita psühholoogilisi nõudmisi olukorras, kus on vaja teha hea sooritus. Nii nagu füüsiline vorm, saavutatakse ka vaimne vorm regulaarsete harjutustega, mis on mõeldud arendama teatud oskusi. Kui olete vaimselt vormis, siis saate pingelistes olukordades omandatud psühholoogilistele oskustele toetuda.

Spordipsühholoogias on kõige olulisem and data sportlasel olla võistluse ajal positiivselt meelestatud. Spordimeisterlikkuse keskuses usume, et sama ideed saab kasutada ka spordivälistes olukordades, kus on vaja edukalt tegutseda. Psühholoogiliste oskuste omandamine viib eduni nii elus kui ka spordis.

Vaimne vorm on järjepideva hea soorituse ja korras tervise jaoks ülioluline.

Vaimne vorm võib kasu tuua kolmes valdkonnas: tervis, tähtsateks sündmusteks valmistumine ja igapäeva elu stressirikaste olukordadega toimetulemine.

See, kuidas mõtleme ja ümbritsevale reageerime, on haigustega võitlemise, sportlike saavutuste ja äriedu puhul äärmiselt tähtis.

TEIE PEA JA TEIE TERVIS

Uuringud on tõestanud, et inimese mõtlemine mõjutab tervist väga palju.

1976. aastal avaldatud Granti uurimus jälgis mitutsadat ülikoolilõpetajat üle 35 aasta. Kui võrreldi „parimaid“ ja „halvimaid“ tulemusi, avastasid teadlased, et „parimate“ tulemustega rühm oli arendanud teistsugused psühholoogilised strateegiad tõusude ja mõõnudega toimetulemiseks.

40-aastastena ei olnud olulisi erinevusi kahe rühma füüsilises tervises. 15 aastat hiljem ei olnud 90 protsenti „parimate“ tulemustega rühmast tõsisemaid haigusi põdenud. Kuid 37 protsenti „halvimate“ tulemustega rühmast kannatas krooniliste haiguste all ja 13 protsenti rühmast oli surnud.

Hardinessi uurimus (1984) suurettevõtte Illinoisi Belli juhtivtöötajatest näitas selgelt, et vaimne tugevus ja väljakutsete, kontrolli ning pühendumise psühholoogilised omadused aitasid haigusi enam ära hoida kui füüsiline aktiivsus või sotsiaalne tugi.

Olümpiajärgne uurimus Kanada sportlaste hulgas näitas selgelt, et need, kes tegid 1984. aasta suveolümpiamängudel isikliku rekordi, kasutasid vaimseid kujundeid kolm korda enam kui need, kelle tulemused ei olnud nii head, nagu neilt oodati. Edukad sportlased suutsid tõhusamini tähelepanu hajutavate oludega toime tulla ja võistlustel edukalt esineda.

Uus teadusvaldkond psühhoneuroimmunoloogia uurib seda, kuidas psühholoogilised seisundid mõjutavad immuunsüsteemi.



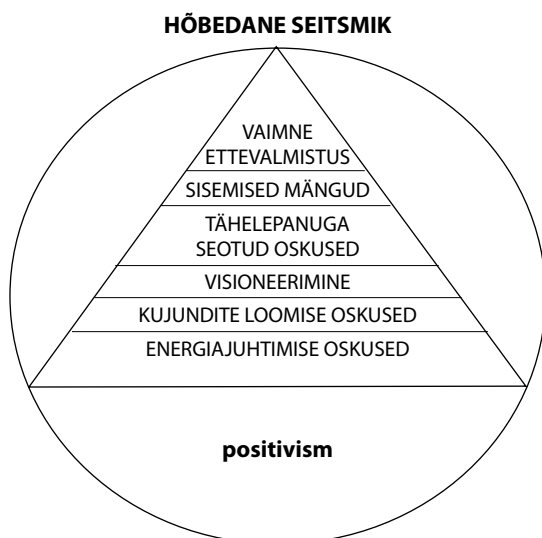
Tõestusmaterjal näitab, kuidas isiksuse mudelid ja hoiakud on seotud haiguste ja tervisega.

HÕBEDANE SEITSMIK

Vaimne vorm on meele valmisolek ja võime toime tulla psühholoogilise pingega igapäevaelu pingelistes olukordades. Vaimne vorm on võimas moodus muuta käitumist ja mõjutada tervist.

Spordimeisterlikkuse keskus on loonud ainulaadse vaimse vormi programmi, mis koosneb seitsmest põhioskusest, mis on tuletatud tippsaavutuste analüüsimisest eliit-spordialadel.

Need seitse oskust, mida me nimetame **hõbedaseks seitsmikuks**, saavad aidata teil saavutada head tervist, tegutseda edukalt ja realiseerida oma isiklikku visiooni.



1. POSITIVISM

Positivism on hoiak ja oskus. See on ülejäänud kuue vaimse vormi oskuse arendamise eeltingimus. Selleks, et need oskused teie kasuks tööle hakkaksid, peavad teil olema enda ja oma tegevuse suhtes positiivsed ootused.

Inimesed teevad valiku, kas nad on positiivsed või negatiivsed, heale või halvale keskendunud. Vaimse vormi esimene samm on teha valik mitte olla ohver, vaid keskenduda ka pingelistes oludes heale.

Näiteks saate kriisis olles otsida võimalust ja astuda otsustavaid samme selleks, et olukorda lahendada.

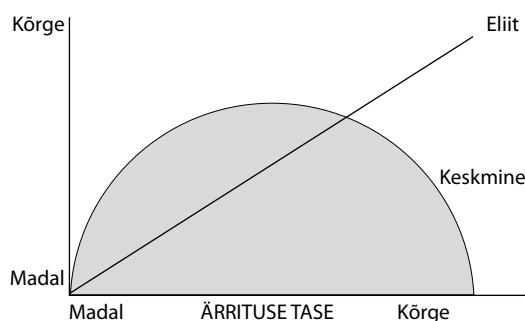
Samuti saate ära hoida selle, et teete ennast halva soorituse pärast maha, kui eraldate kriitika oma tegudest ja teete endale selgeks, milles probleem tegelikult peitub.

Te saate negativismi muuta positivismiks, kui kasutate selliseid oskusi nagu tõlgendamine ja toimunu mälu taastamine.

2. ENERGIA JUHTIMINE

Pidev pinget võib lõppeda läbipõlemisega. Energia juhtimise oskus võimaldab teil tõhusalt juhtida oma isiklikku ärrituvuse taset edukat tegutsemist vajavates olukordades.

Ärrituse tasemed on seotud võimega tähele panna. Mida kõrgem on ärrituse tase, seda väiksem on tähelepanuvõime. Keskpärased sooritajad on edukaimad madala ärrituse taseme puhul. Nende parem tähelepanuvõime aitab neil võtta vastu olulist teavet ümbriusest, vältides tähelepanematusest põhjustatud vigu.



Tippsaavutuste puhul on võimalik kasutada kõrgemat ärrituse taset, mis võimaldab kogu oma tähelepanu oma ülesandele suunata ja vältida informatsiooni üleküllusest põhjustatud vigu.

Te peate õppima ära tundma endale sobiva ärrituse taseme. Saate seda teha, kui hindate oma ärrituse tasemeid viimaste parimate saavutuste ajal ja taastate need käsilolevates pingelistes olukordades.

Oma ärrituse ja energia tasemete kontrollimiseks saate kasutada selliseid oskusi nagu lõdvestumine ja keskendumine (*centering*).

3. VISIONEERIMINE

Edukas visioneerimine annab teile energiat ja aitab pühenduda oma eesmärke saavutamisele.

Visioneerimine ühendab visiooni loomise (selge arusaam sellest, kuhu tahate jõuda) eesmärkide seadmisega ja kujunditega. Kõigepealt loote oma visiooni, joodate oma eesmärgid ja mänguplaani selle visiooni järgi ja seejärel kujutate ette, et olete oma eesmärgid täitnud.

Visioneerimine toimib, sest teie alateadvus ei tee vahet tegelike ja kujutletud kogemuste vahel. Seega, kui viite oma visiooni ja eesmärgid oma alateadvusesse, siis ongi nad teile hõlpsasti kättesaadavad.

4. TÄHELEPANUGA SEOTUD OSKUSED

See, kuidas te stressis olles tähele panete ja kuhu teie tähelepanu on suunatud, võib töötada teie vastu või poolt. Kui pöörate tähelepanu sellele, kuidas te tähele panete, siis võite sellest palju kasu saada.

Erinevates olukordades, kus peate endast maksimumi andma, on vaja tähelepanu erinevaid stiile. Tähelepanuga on seotud kaks mõõdet: lai ja kitsas, väline ja sisemine.

Lai fookus tähendab, et pöörate tähelepanu paljudele asjadele ühtaegu. Kitsas fookus aga seda, et pöörate tähelepanu ühele asjale korraga.

Väline fookus tähendab, et tähelepanu on suunatud isikust väljapoole. Sisemise fookuse puhul pööratakse tähelepanu sellele, mis enda sees toimub.

Seega on neli peamist tähelepanu fookust järgmised: **lai välimine** – keskkonna vaatlemine, olukorra lugemine selle arenemise käigus; **lai sisemine** – mõtlemine, planeerimine ja analüüsimine; **kitsas sisemine** – tähelepanu pööramine ühele asjale või mõttele enda sees; **kitsas välimine** – keskendumine ühele endavälisele asjale korraga.

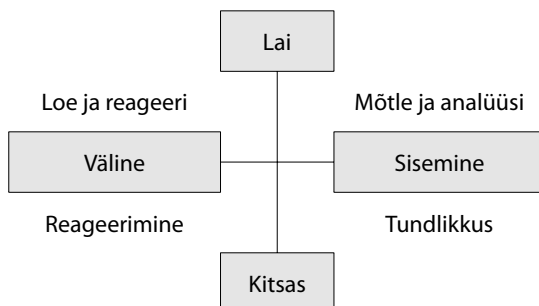
Vaimne ettevalmistus võib teid aidata kolmel moel:

- tulla toime ootamatute olukordadega;
- valmistuda tähtsaks sündmuseks;
- seada pikaajalisi eesmärgi.

Teie vaimne ettevalmistus peaks saama harjumuseks – sobivad, süstemaatilised ja edasiiviivad psühholoogilised sõnumid ja vaimsed rituaalid aitavad teil jõuda oma parimate sooritusteni. See peaks olema programm, mis ühendab planeerimist ja vaimseid harjutusi. Sellel peab olema vorm ja see peab haakuma teie eesmärkide ja strateegiatega. Teie programm peab peegeldama lihtsalt lähenemisviisi:

- 1) arendage oma vaimset strateegiat;
- 2) viige oma vaimne strateegia ellu.

Tähelepanu dimensioonid



The Centre for High Performance
Ontario tn 70
Collingwood, Ontario, L9Y 1M3
Telefon: (705) 444 1234
Faks: (705) 444 1661



VAIMSE TUGEVUSE NIPID

1. Kehatajul on teie motivatsiooni suurendamisel, vastase hirmutamisel ja võitja hoiaku säilitamisel tähtis roll. Positiivne kehataju viib vaimse tugevuseni. Seisang: pea püsti, lõug horisontaalselt, õlad taga, energiline kõnnak.
2. Kurtmine takistab teil „olemast hetkes“! Kustutage viga, visualiseerige õige reaktsioon ja olge valmis järgmiseks viskeks.
3. Kvaliteetne trenn viib kvaliteetsete tulemusteni. Alati, kui lähete jääle, peaksite mängima nii hästi, kui suudate, muidu hakkate mängus vigu tegema. „Mängimiseks on vaid üks viis – anda endast parim!“
4. Treenitavus on suure väärtusega. Positiivne hoiak paranemise suhtes viib positiivse tulemuseni. Paremaks saamiseks on vaja luua positiivset energiat. Mõelge positiivselt.
5. „Ma leian lahenduse!“ Tippmängijad teavad alati, et nad leiavad viisi võitmiseks! Olge loominguline, kannatlik ja valmis innukalt tegutsema asuma.
6. Mida keerukam on olukord, seda enam on teil energiat proovida uusi asju ja viia oma mäng kõrgemale tasemele. Lõdvestuge ja nautige võitlust.
7. Ärge kunagi laske oma vastastel teie negatiivseid tundeid näha! Näige alati rahulik, lõdvestunud ja valmis tegutsema. Kõige järjekindlamad neuromuskulaarsed kokkutõmbed toimuvad siis, kui teie lihased on lõdvestunud, mitte pinges. Jääge rahulikuks, hingake sügavalt.
8. Rituaalid ehk rutiinsed tegevused valmistavad meele ja keha ette täiuslike visete tegemiseks – kasutage neid. Tehke oma rituaalidest nimekiri.
9. Armastage seda, mida teete, ja tehke seda, mida armastate. Curling on lõbus ja nauditav ning pakub väljakutseid.
10. Suurepärasel mängijal on ka suurepärased trennid. Kvaliteet loob kvaliteeti ja järjekindlust.

Ekspertide sõnul on 80 protsenti mängust seotud vaimse vormiga, kui mitte enamgi. (Pärast 1991. aasta USA lahtiste tennise meistrivõistluste poolfinaali ütles Jimmy Connors: „Mängust 90 protsenti on vaimne!“) Kui see on tõsi, siis leidke kindlasti see aeg, et lugeda läbi järgnev artikkel. Ja olge enda vastu aus. Seejärel astuge vajalikud sammud. Tehke vajalikud parandused selleks, et liikuda ühe sammu võrra lähemale vaimselt tugevale mängijale, kellest te alati unistanud olete. Teie ja vaid teie suudate selle tegelikuseks muuta. Edu!

VAIMSE TUGEVUSE TREENING

Andke endast pingelistes olukordades maksimum

Lisa Brown

Lisa Brown on vaimse tugevuse treener, kes töötab koos sportlastega nende sportlike saavutuste parandamiseks. Tema klientide hulka kuuluvad softpalli naiskond, Riiklik Curlingu Arenduskeskus (National Curling Development Centre), Rahvusvaheline Naiste Kõrgema Spordimeisterlikkuse Hokiprogramm (International High Performance Female Hockey Program). Lisa on kasutanud vaimset treeningut ka tiptasemel sportlasena, kes on kolm korda olnud ringette'i maailmameister.

Kas te olete sportlasena kunagi järgmiseid mõtteid mõelnud?

- Miks te mõnedel päevadel nii palju parem olete kui teistel?
- Kuidas endast pingelistes oludes maksimum anda?
- Kuidas mõned sportlased, nagu Michael Jordan ja Wayne Gretzky, alati suurepäraselt mängivad?

Te ei ole üksi. Enamik sportlasi küsib endalt neid küsimusi peaaegu iga päev ja seda heal põhjusel: need on küsimused vaimse tugevuse kohta.

Sportlasena te ilmselt olete kogunud võistlemisega seotud emotsionaalseid tõususi ja mõõnasid. Võib-olla olete läinud võistlema nii, et olete olnud hirmust lausa haige, aga samas lootnud endalt imelist sooritust. Võib-olla olete poole võistluse ajal enda poole pöördunud ja mõelnud, et „Miks sa üldse püüad? Sa oled täna lootusetu.“ Või veelgi hullem – võib-olla olete äpardunud oma kõige tähtsamal võistlusel, olles nüüd silmitsi oma hinge tumeda poolega, ja tunnete, et kogu lootus on kadunud ja pole enam mõtet oma spordialal jätkata.

Kolmekordse maailmameistrina *ringette*'is olen ma samuti tundnud spordi agooniast ja ekstaasi. Ma tean, kui lihtne on endaga võistluse ajal võistelda. Mäletan, et noore mängijana palvetasin enne suurt mängu, et ma oleksin resultatiivne õigel hetkel ja seega ei

veaks oma naiskonda alt. Ma mäletan, et kaostas teiste edu ja olin löödud, kui ma ei saanud väravaid, mida ma nii meelega tahtnud olin tahtnud.

Kuni ma kuulsin vaimse tugevuse treeningust.

Vaimne treening, mis tähendab oma vaimu, meele ja emotsioonide treenimist selleks, et tulla toime võistlemise pingega, muutis mu elu. Alates sellest ajast olen ma õpetanud tuhandetele sportlastele samu oskusi ja näinud, kuidas nad muutuvad tugevateks võistlejateks, kes hindavad võistluse väljakutset.

Ma usun, et vaimse tugevuse treenimise kaudu saavutate spordis seda, mida tahate. Miks? Sest vaimne tugevus annab teile võime anda endast maksimum, kui te seda tahate ja seda ka kõige tähtsamatel võistlustel.

Tegelikult on mu töö sportlastega veennud mind, et see, **kui palju te teate vaimsest tugevusest ja sellest, kui tugev on teie vaim**, määrab selle, kui kaugemale te oma spordialal jõuate ja kui palju seda teekonda naudite. See on nii seetõttu, et kõrgel tasemel on sportlastel sarnased oskused. Võime pingelistes oludes hästi esineda eraldab oma eesmärgi täitvad sportlased neist, kes oma sihte täita ei suuda.

Selgitan, mis on vaimne tugevus, kuidas see saab teid aidata ja kuidas te saate kohe alustada, et vaimselt tugevamaks muutuda.



MIS ON VAIMNE TUGEVUS?

„Treeningutel läks mul suurepäraselt. Kõik ootasid, et ma võidaksin, kuid ma olin alati teine või kolmas, alati jäi natuke puudu ja ma ei teadnud, mille pärast. Iga kord, kui oli tähtis võistlus, läks mul midagi valesti. Suurtel võistlustel olin ma kolmas, kuid ma oleksin võinud ka hõlpsasti võita. See tegi alati väga haiget.

Kõige suurem sportlaste probleem tänapäeval on see, et neil on puudulik vaimne ettevalmistus. Ma oleksin võinud parim olla juba palju varem, kuid sel ajal ma ei teadnud, kuidas oma vaimset seisundit parandada.”

Sylvie Bernier, Kanada, 1984. aasta olümpia-võitja, vettehüpped hüppelaualt.¹

Vaimne tugevus tähendab võimet anda endast maksimum, kui teie seda tahate.² Seepärast mõtleme vaimsest tugevusest rääkides sellistele sportlastele nagu Michael Jordan ja Wayne Gretzky. Tavaliselt mängivad nad pingelistes olukordades suurepäraselt.

Kuidas saada vaimset tugevaks? **Te saate vaimset tugevaks, kui panete ennast nii vaimset kui ka füüsiliselt teatud moel tundma enne oma võistlust ja säilitate siis neid tundeid kogu võistluse vältel.** Miks? **Sest teie enesetunne kontrollib seda, kui edukas te olete.** Te teate seda instinktiivselt: kui te kardate, olete negatiivselt meelestatud ja ebakindel, siis te heitlete ja rabelete. Aga kui te olete enesekindel, positiivselt meelestatud ja otsusekindel, siis tõenäoliselt suudate endast maksimumi anda.³

MILLISEID TUNDEID ON VAJA LUUA?

Sulgege silmad ja mõelge oma viimasele tõeliselt suurepärasele sooritusele. Kas te mäletate, kuidas te tundsite? Ilmselt umbes nii:

- tundsite ennast vaimset lödvestunult, füüsiliselt energiliselt, enesekindlalt, keskendunult ja positiivselt;

- te olite hetkes ja keskendusite pooleli olevale ülesandele;
- te tõite õigel hetkel esile õiged emotsioonid: otsusekindluse, enesekindluse või energia;
- teile meeldis väljakutse. Mida hullemaks olukord muutus, seda otsusekindlam te raskuste ületamisel olite;
- te toetasite ennast. Kui te tegite vigu, andsite endale andeks;
- te suhtusite teistesse positiivselt;
- teil oli lõbus, te usaldasite oma keha ja nautisite võistlemist;
- te uskusite endasse ja oma võimesse hästi hakkama saada;
- te andsite füüsiliselt endast maksimumi, eirates valu ja väsimust.⁴

Hea uudis on see, et nende tunnete loomine on õpitud oskus. Te peate lihtsalt ära õppima mõned põhilised vaimse tugevuse oskused ja harjutused.

VAIMNE TUGEVUS – KUIDAS SAAVUTADA?

Seega, kui me tunneme võistluse ajal teatud moel, läheb meil tõenäoliselt hästi. Aga kuidas seda teha?

Vaimne tugevus saavutatakse aja jooksul. Selleks, et vaimset tugev olla, tuleb teil arendada nii vaimse tugevuse **oskused** kui ka õppida ära **harjutused**. Vaimset tugevad sportlased erinevad kahel viisil:

1. Nad võistlevad suurepärase vaimsete ja emotsionaalsete oskustega. Näiteks:
 - saavad vaimset üle halbade asjadest, mis võistluse ajal juhtuvad;
 - kujutavad endid ette oma spordialaga tegelemas (vaimne harjutamine);
 - lödvestuvad;
 - keskenduvad eesolevale ülesandele;
 - pööravad tähelepanu sellele, mida nad peavad tehniliselt tegema, et võita;
 - lahendavad võistluse ajal tekkinud probleemid.

2. Neil on konkreetsed vaimse tugevusega seotud harjutused-tegevused. Näiteks:

- seavad eesmärgid iga harjutuskorra jaoks;
- treenivad täie intensiivsusega;
- enne uinumist kujutavad endid ette suurvõistlusi võitmas;
- teevad enda ettevalmistamiseks enne võistluse algust konkreetseid asju;
- otsustavad, millest nad võistluse eri hetkedel mõtlevad;
- hindavad ennast pärast võistlust.⁵

Võib-olla mõtlete, mis on need „oskused” ja „harjutused”. **Oskused** on tehnikad, mille te olete harjutamise ja kordamise käigus omandanud. Näiteks suudavad vaimselt tugevad sportlased mõelda rasketel hetkedel positiivseid mõtteid ja nii säilitada enesekindluse. **Harjutused** on tegevused, mida te palju kordate. Näiteks on parimatel sportlastel planeeritud võistluseelne rutiin, mis aitab neil tunda tundeid, mida neil on enne võistlust vaja.

Selleks, et olla vaimselt tugev, peate arendama vaimse tugevuse oskusi ja tegema harjutusi.

KUST ALUSTADA?

Hea on alustada sellest, et kujutate ennast oma spordialaga tegelemas ja seda väga detailselt. Seda, kui kujutate ette ennast võistlemas, nimetatakse vaimseks harjutamiseks. Paljud inimesed peavad seda justkui piltide tegemiseks suletud silmadega, kuid see on tegelikult võimsam.

„Ma olen ennast võistlemas kujutlenud vähemalt kuus või seitse aastat. Ma muutun üha paremaks. Alguses ei tekkinud mul üldse mingit pilti, aga ma mõtlesin oma võistluse peale ja kuidas see peaks olema. Ma ei näinud tegelikult ennast uisutamas, mitte nii, nagu ma nüüd näen. See oli rohkem, nagu

oleksin ma seal sees, aga ei liiguta. Nüüd ma „näen” ja „tunnen” seda.”

Gaetan Boucher, 1984. aasta kahekordne olümpiavõitja, kiirusutamine.⁶

Vaimne harjutamine peaks olema ka kineesteiline. See tähendab, et te peaksite liigutusi tundma. Lõpuks peaksite olema võimeline „nägema” ennast võistlemas nii, nagu tahate, et te seda tegelikkuses teeksitegi. Kui te oma spordialast juba praegu niisama unistate, siis peaks vaimne harjutamine olema teie jaoks lihtne!

Teie **vaimse tugevuse treeningülesanne** järgmiseks kolmeks nädalaks:

1. Igal õhtul enne uinumist kulutage 5–10 minutit sellele, et kujutate ennast ette oma spordialaga tegelemas. Vaadake ja tundke, kuidas te liigute täiuslikult, ja tundke positiivseid emotsioone, mida teile nii suur edu tekitab.
2. Kulutage viis minutit enne ja pärast treeningut sellele, et kujutate ette oma võistluse kõige tähtsamad osad. Veenduge, et need kujutuspildid on positiivsed (teie tegemas seda, mida tahate teha) ja võimalikult elulähedased ning elavad.
3. Kui võistlete või teete trenni, siis iga kord, kui eksite, võtke endale üks hetk, et visualiseerida seda, kuidas te järgmisel korral samas situatsioonis õigesti käitute.

Vaimse harjutamise nipid

1. Maksimaalse efekti saamiseks tehke seda „seestpoolt”. See tähendab, et visualiseerige nii, nagu te näeksite kõike enda keha seest.
2. Kaasake kõik oma meeled (nägemine, kuulmine, haistmine, hääli).
3. Liikuge, kui see aitab teil kujutuspilti luua.
4. Kui kujutuspildid kohe ei tule, siis proovige visualiseerida vahetult pärast treeningut.



5. Õppige oma kujunditest – korrake seda, mis toimib!
6. Ärge heituge, kui kujutluspilt kaob. See on normaalne. Lihtsalt tehke seda uuesti ja vajaduse korral veel kord uuesti.
7. Kasutage CD-mängijat ja tempokat muusikat, kui see teid aitab.

Viited:

1. Orlick and Partington, *Psuched: Inner Views of Winning*, 1986.
2. Mental toughness: James E. Loehr, *The New Toughness Training for Sports*, 1994.
3. The term "Idea Performance State" and the concept that to perform at our peak we must get ourselves into an IPS and stay in it was popularized in James E. Loehr's *Mental Toughness Training for Sports*, 1982. It's also been referred to as competing "in the zone".
4. James E. Loehr, *Mental Toughness Training for Sports*, 1982.
5. Many of the skills and practices of mental toughness were identified and explained by Terry Orlick in his excellent volume *Psyching for Sport*, 1986.
6. Orlick and Partington, *Psuched: Inner Views of Winning*, 1986.

HEA SOORITUSE KOKTEIL

Bill Tschirhart

Peatreener

Kanada Curlingu Liit

Ma ei tegele peatreenerina just palju „kliinilise tööga“, kuid sellegipoolest on iga treener osaliselt kliiniline juhendaja, töötades oma sportlastega tehnilisest vaatenurgast. Ent võttes endale dr Kiviheite rolli, avastan, et millegipärast veedan sportlastega sama palju aega jäält eemal kui jää peal, kus ma töötan curlingumängijatega nende tehnika parandamise nimel.

Minu arvates on tehniliselt korralik heide, ilma et heite tegija mõistaks tehnikaväliseid külgi (mis võimaldavad meil heiteid hästi sooritada pingelistes oludes), sama mis alustada maja ehitamist katusest.

Soorituse kokteilis on kuus komponenti. Esimene on kahtlemata korralik heide, mida sportlane mitte lihtsalt ei tee, vaid ka mõistab. Calgary riikliku treeningkeskuse peatreenerina olen teinud palju tööd selle nimel, et sportlased astuksid esimesi samme mõistmaks, mida nad teevad, ja oleksid ka võimelised seda tegema.

Esimene samm on olla võimeline üksikasjalikult kirjeldama elemente, millest curlinguheide koosneb. Ükski detail pole tähtsusetu!

Teise sammuna tuleb heide videosse salvestada.

Kolmas samm ühendab kaht esimest sammu. Võrrelge oma ettekujutust heitest (kirjapandud kirjeldus) sellega, mis tegelikult juhtub (video). Ainult siis, kui ettekujutus ja reaalsus tuuakse kokku, saavad sportlane ja treener heidet analüüsima hakata. On palju parem, kui sportlane näeb ise oma vigu ja teab, kuidas neid parandada, selle asemel et dr Kiviheide vead talle ette näitab ja teeb ettepanekuid nende parandamiseks. Alati see ei toimi, kuid ma olen hämmeldunud, nähes, kui paljud sportlased on võimelised sellega hästi hakkama saama, kui neile vaid võimalus anda. Igale sportlasele tuleks selline võimalus anda. Kaotada pole midagi, kuid võita küllaltki palju. Riiklikus treeningkeskuses ni-

metame seda „sportlase võimu suurendamiseks“. See ei ole alati 100 protsenti edukas. Kui sportlane näeb tehnilist viga, kuid ei suuda teha vajalikke muudatusi, on igal juhul teie ettepanekutel palju enam kaalu kui siis, kui kogu info tuleks teilt.

Kindlasti on sellise lähenemisviisi edu seotud sportlase kogemusega. Seda ei tuleks kasutada kogenematute mängijate puhul.

Artikli eesmärk ei ole alahinnata tehnilise arengu valdkonnas tehtud tööd. Heite analüüs on kunst, mitte teadus, kuid see on kindlasti ka treenimis- ja juhendamisoskus, mis toetub teadmistele curlinguheitest.

Siin aga kipume meie, treenerid, kõhklema. Me arvame, et sellest piisabki. Tehniliselt ideaalne heide ja muud polegi vaja. See ei ole vale, küll aga ebatäielik! Tegelikult on tarvis enamat. Selle artikli eesmärk pole kirjeldada meeskonna dünaamikat, mis kindlasti mõjutab sportlase võimet tehniliselt hästi sooritada. Me tahame keskenduda inimesele, kelle õlul lasub vastutus hea heite sooritamise eest. Tal on vaja veel viis komponenti oma kokteili lisada.

Ärritus! Võiks arvata, et keskendumist suurendab mõningane füüsiline ja/või emotsionaalne ärritus. Arizona ülikooli teadlased avastasid juhuslikult selle nähtuse, kui nad uurisid ajutegevust seoses paranenud sooritusega. Tundus, et kui elektroodid kinnitati katsealustele pähe, millele järgnes kerge ja lühiajaline füüsiline tegevus, siis nende sooritusvõime paranes, aga ka ajutegevuse muster muutus. See muutus kinnitas seda, mida teadlased olid juba niigi „aju tasakaalu“ kohta järeldanud.

Mõtlesin kohe selliste mängijate peale nagu Cathy King, June Campbell ja Sherry Anderson, kes oma heite tegemiseks jääl sõrgivad. Selline väike füüsiline ärritus näib hästi toimivat!

Meie järgmine komponent on visualiseerimine ehk võime näha tegevust enne selle toimumist. Meele ja mõtete mõju füüsilisele tegevusele on tõestatud väga paljudes uurimustöodes, kuid siiski on sportlasi, kes väidavad, et nad ei mõtle ega näe võistlemise

ajal eriti midagi. Neil on osaliselt õigus, sest nad teevad seda, mida vaja, ilma et nad oleksid sellest teadlikud. See pole sugugi vale! Paljudel juhtudel toimub visualiseerimine tükk aega enne tegevuse algust. Positiivne kujund on olemas ja seda tuleb lihtsalt tehniliselt õige tegevusega dubleerida. Ja jälle jõuame tehnikani!

Enne, kui liigume kujundite ja visualiseerimise juurest edasi, räägiks natuke vaimsest harjutamisest. Ma suhtlen pidevalt sportlastega, kes mängivad võistlustel, kus on väga palju osalejaid. Paljud Calgary riikliku treeningkeskuse liikmed nimetavad Calgary curlinguklubi oma koduks. Ma arvan, et ma ei liialda, kui ma ütlen, et Calgary curlinguklubi on üks kõige hõivatuid klubisid. Mängijal on küllaltki keerukas leida aeg, mil ta saaks jääl harjutada. Ükski siinsetest sportlastest aga ei kurda, sest nad on ära õppinud vaimse harjutamise kunsti, mis põhineb visualiseerimisel (kujutluspildi nägemine) ja ettekujutusel (kõikide meelte kasutamine). Positiivne mõtlemine on see, mis teeb vaimse harjutamise nii võimsaks. Kui inimene vaimselt teatud tegevust harjutab, saavutab ta kindlasti edu. Kui sportlane võistlusele läheb, lisandub viimane komponent ehk hoiak automaatselt.

Eeldusel, et vaimne harjutamine on tõhus, nõuab see sama palju tööd ja aega kui klubis käimine ja treenimine selle sõna kõige kitsamas tähenduses. See on oskus, mida tuleb õppida!

Järgmine komponent hea soorituse kokteilis sisaldab samuti kujundeid, kuid nüüd on see füüsiline.

Mida te vaatate? Ei, tõesti, kui te soovite sporti teha, siis mida täpselt te peaksite vaatama? Kas te teate? Kas te hoolite? No ega te ei pea mind kuulama, aga võiksite! Vaatleme Calgary ülikoolis töötava dr Joan Vickersi uurimust sellest, mida sportlased üldiselt ja eriti curlingumängijad füüsiliselt näevad.

Siinse artikli kirjutamise ajal olid doktori järeldused alles esialgsed, kuid ta on kindel, et golfimängijate, hokimängijate, korvpallurite, piljardimängijate ja tennisistide katsed on



näidanud, et õige info saamine õigel ajal on edu saavutamiseks äärmiselt oluline. Suur osa sellest infost tuleb meie silmade kaudu ja saadetakse seejärel aju töötlemiseks. Lühidalt on uurimuse järeldused järgmised:

- Ärge keskenduge liiga kaua (kui te seda teete, siis võib see hoopis teie tähelepanu hajutada).
- Keskenduge konkreetsele punktile.
- Lubage oma meelel „näha“ sihtmärki ja usaldage oma vaimujõudu.
- Vaikne silm edendab tegevuse mehaanikat (jälle see tehnikateema).

Loetletud punktid on esitatud lihtsustatud kujul, kuid see on kõige tähtsam, mida oleme „vaikse silma“ kohta teada saanud.

Aju tasakaalu tähtsust, mis on meie järgmine komponent, aimas 1970. aastate alguses üks vaimse ettevalmistuse pioneere Timothy Gallwey, kirjutades sellest oma raamatus „Tennise olemus“ („The Inner Game of Tennis“).

Gallwey väitis, et selles suhtes, mis puutub mootorsetesse oskustesse, on aju mõnevõrra skisofreeniline. Aju vasak poolkera on ratsionaalse mõtlemise ja analüüsi keskus. See poolkera võimaldab meil mootorseid oskusi omandada. Ta viitas sellele kui esimesele isikule. Samuti karistab see poolkera meid, kui meil miski ebaõnnestub. Esimene isik on nõudlik! Ta tahab alati mootorsetele oskustele vahele segada. Kui me seda lubame, võib see põhjustada analüüsivõime paralüüsi ehk halvatust.

Teine isik asub aga aju paremas poolkeras. Mulle meeldib seda nimetada tee-see-lihtsalt-ära-poolkeraks. Seal asub loomingulise ja soorituse keskus. Me õpime vasaku poolkeraga, aga kui me tegutseme, siis on parem poolkera samuti kaasatud. Probleem on aga see nõudlik esimene isik. Põhimõte on see, et esimene isik peab olema piisavalt hõivatud, et teine isik saaks rahuneda. Ideaalne lahendus on mantrad, mida sportlased vasaku poolkera kaasamiseks kasutavad. Edukas mängija võikski tõesti lausuda

sõnu, nagu „otse“, „sujuvalt“, „pehme“ või mis tahes muud, et aju tekitaks hea tehnilise heite (oih, jälle seesama teema). Arizona teadlased järeldasid, et aju peab olema tasakaalus! Seega tuleb lihtsalt oma paremat poolkera, teist isikut, usaldada ja asi lihtsalt ära teha.

Nii, olemegi peaaegu lõpus. Hea soorituse kokteili tuleb lisada veel üks oluline komponent. Paljud sportlased eiravad seda, kuigi mitte tingimata tahtlikult, vaid mõistmata, kui tähtis see on. Riikliku treeningkeskuse kodulehel on artikkel, mille pealkiri on „Varustuse kõige tähtsam osa“ („The Most Important Piece of Equipment“). Ma loodan, et leiate aega seda lugeda, kuid juhul, kui teil aega eriti ei ole, siis säästan teid – selleks on teie hoiak ja suhtumine!

Negatiivne hoiak võib lõhkuda kõik hea heite sooritusel! Nii lihtne see ongi, kuid teie hoiaku elemendid võivad olla küllaltki keerulised. Need elemendid võivad hõlmata teie elu katsumusi ja kannatusi, kuid ka väikseid segavaid asjaolusid, mis tähelepanu kõrvale juhivad ja mida tavaliselt ei märkakski, kuid mis võistluse ajal võivad muutuda „elevandiks elutoas“, nagu tavatseb öelda mu kolleeg Andrea Ronnebeck Kenora ONist.

Me ei saa kontrollida ega isegi mõjutada paljusid elu väljakutseid, kuid me saame alati kontrollida seda, kuidas me neile olukordadele reageerime. Me võime olla ja tunda end nii, nagu „oleks keegi mu koera maha lasknud“ või me võime positiivsete mõtetega edasi liikuda. See on alati meie valik!

Enamik inimesi, kellega ma olen hoiaku teemal rääkinud, jäävad seda küllalt kiiresti uskuma. Enamik neist aga küsib, milline on parim hoiak. See on tegelikult lihtne ja kõige paremini kirjeldab seda ühe minu väga austatud kolleegi Pat B. Reidi anekdoot Kanada lühijuttude kogumikust, mis kannab pealkirja „Kangelased meie seas“ („Heroes in our Midst“). Raamatus räägib Pat riikliku ülikooli curlingu meistrivõistlustest, kus tema meeskond mängis finaalis tugevamaks peetud meeskonnaga (kuigi kuni selle hetkeni ei olnud kumbki kaotanud). Nad leppisid tõemeeli kokku, et mängivad tasavägiselt, mitte



ei kaota suurelt, nagu see meeskond oli teisi võitnud. Teisisõnu, ilma et nad seda mõistnudki oleksid, nad andsid alla. Nad alustasid mängu kaotaja hoiakuga, mida nad varjasid „tasavägise mängu“ taha. Alles kodu poole lennates mõistis Pat, et hõbemedal, mille üle ta alguses nii uhke oli olnud, sümboliseeris nüüd hoiakut, mis muutis võitmise peaaegu võimatuks. Ei, vaja on „väljakutseks“ valmis olevat hoiakut. See on tunne, et ma ei suuda ära oodata, millal juba mängida saaks. See pole upsakus, mis viib sageli täieliku pettumuseni, ja kindlasti pole see ka hirm võita.

Kuigi Pat ei öelnud seda just päris nii, võis ridade vahelt lugeda, et kuldmedali võitnud meeskond ei pidanud võitmiseks endast maksimumi andma. Selle õppetunni on Pat edaspidi paljudele võistlustele kaasa võtnud ja rohkelt kuldmedaleid võitnud. Tema hoiak

oli neil kordadel kindlasti hoopis teistsugune.

Tunnustatud spordipsühholoog James Loehr õpetas meile samuti ideaalset soorituse seisundit kajastavas töös, et võidutahe ja suurepärase füüsiline vorm ning õige hoiak võimaldavad sportlasel võimalikult kaua ideaalses soorituse seisundis püsida.

Nii, see siis ongi hea soorituse kokteil. See saab alguse mõningatest tehnilistest oskustest. Lisage füüsiline ärritus, kujundid, aju tasakaal, vaikne silm ja õige hoiak. Igal sportlasel on vaja kõiki komponente, kuid see ei ole mingi võlujook. Vaid harjutamise teel on võimalik need komponendid just teie jaoks õigetes kogustes seada.

Kui te midagi retseptist välja jätate, siis teete seda vaid enda kahjuks!

EDASIST LUGEMIST

„*The Inner Game*“ (T. Gallwey)

„*The New Toughness Training for Sport*“ (J. Loehr)

„*Heroes in Our Midst*“ (lk 108, P. Reid)

... ja teemakohased artiklid veebilehel www.ntc.curling.ca



FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

Selleks, et mingil spordialal edukas olla, peab füüsiline treening olema seotud selle spordiala nõudmistega. Pole vahet, kas tegelda curlinguga riiklikul või rahvusvahelisel tasemel. Curlingu puhul on vaja tegelda nelja füüsilise treeningu komponendiga:

1. Energiasüsteemid

- aeroobne
- alaktiline

2. Painduvus

3. Tugevus

4. toitumine

Aeroobne treening on mõeldud vastupidavuse (nii vaimse kui ka füüsilise) arendamiseks, kiiruse kontrollimiseks ja hea tervisliku seisundi tagamiseks.

Alaktilist energiat kasutatakse lühiajalise kiire harjamise ajal.

Painduvus on vajalik õige tehnika ja vigastuste vältimise jaoks.

Tugevust on vaja kivi viskamiseks ja jää harjamiseks erinevates oludes (eriti kui jääolud on keerukad).

Õige toitumine on oluline selleks, et hea soorituse tegemiseks oleks piisavalt energiat ja et ajal oleks pidevalt energiat pikaajalise vaimse tegevuse ajal.

ENERGIASÜSTEEMIDE TREENIMINE

Kaks curlingumängust tulenevat vajadust nõuavad mängijatelt head füüsilist vastupidavust. Üks vajadus on kiiresti harjata, mille käigus rakendatakse harjale lisajõudu oma jõu ja keharaskuse abil. Teiseks on vajadus vastu pidada füüsiliselt väljenduvale vaimsele väsimusele mitu päeva kestva turniiri ajal.

Mõlemat on võimalik harjutada energiasüsteemide treenimisega. Kuid mõlemal juhul on vaja erinevat lähenemist. Korduvad kiired harjamised nõuavad **alaktilist** (ei tekita piimhapet) või **laktilist** (tekitab piimhapet) energiat kiiretelt lihaskiududelt. See on suur eelis, kui sportlane suudab harjamise anaeroobset nõuet täita alaktilise, mitte laktilise süsteemi abil. Selle põhjuseks on see, et piimhappe kogunemine harjamises kasutatavatesse lihastesse põhjustab väsimust ja vähendab nii kiirust kui ka jõudu. Enamik harjajaid on kätes tundnud põlemis- või raskustunnet, kui see on juhtunud. Alaktiline vorm vähendab seda efekti, sest harjamise ajal kasutatavad kiired lihaskiud toodavad vähem piimhapet.

Teine füüsilise vormi tüüp aitab samuti piimhappe põhjustatud väsimust vähendada, kuid see on aeroobne. See põhineb aeroobse süsteemi võimel eemaldada piimhapet lihastest ja verest. Seda arendatakse intervalltreeninguga, millele järgneb traditsiooniline aeroobne treening, mis suurendab pikematel riiklikel ja rahvusvahelistel turniiridel vajaminevat vastupidavust.

AEROOBNE PÕHI

Curlingu üldkehalise ettevalmistuse jaoks vajalik aeroobne treening jääb aeroobsest lävest allapoole. Tavaliselt tähendab see rütmilist, kogu keha hõlmavat tegevust, nagu jooksmine, tempokas kõnd, ujumine, rattaga sõitmine, sõudmine jne, mida mängija suudab teha peatumata 20 minutit aeglases või keskmises tempos. Keskmise südame löögisagedus ehk pulss peaks olema umbes 70 protsenti maksimaalsest pulsist (viimase arvutamiseks lahutage oma vanus 220st). Selline treening peaks suvekuudel toimuma kolm korda nädalas ülepäeviti. Igal nädalal tuleks lisada umbes 5 protsenti esialgsele treeningu kestusele.

Näide:

Hooaja lõpus võttis John mõned nädalad puhkuseks, aga on nüüd uuesti hakanud jooksmas käima. Pärast korralikku soojendust suudab ta joosta 20 minutit, enne kui hakkab väsima. Tema aeroobne programm algab 20minutilise jooksuprogrammiga kolm korda nädalas ja ta lisab oma ajale 1 minuti (5 protsenti 20 minutist) igal nädalal.

Kuna sellise aeroobse treeningu üks peamisi eesmärke on parandada südame ja kopsude tööd, siis ei pea see olema curlinguga seotud. 20 minutit pidevat liikumist on aga tõesti minimaalne treeningkoormus, sest just nii palju kulub aega enne, kui algab allpool aeroobset läve toimuv rasvade põletamine. Te võite edasi trennida, kuni teie treeningestab tund aega, kuid pärast seda hakkab teie keha otsima kompensatsioonimehhanisme ja see võib mõjuda halvasti liigestele.

Selline allpool aeroobset läve toimuv treening arendab aeglaseid lihaskiude, mida on väga vaja harjajate lihaste taastumisel. Allpool aeroobset läve toimuv treening peaks kestma umbes kuus nädalat ja seejärel tuleks minna edasi teistsuguse aeroobse treeninguga, kus tegevus toimub ülevalpool aeroobset läve.

AEROOBSET LÄVE ÜLETAV TREENING

Aeroobset läve ületav treening tähendab intervalltreeningut. Selle eesmärk on panna aeglaselt lihaskiud piimhapet eemaldama, mitte ainult rasvu põletama.

Selle treeningu puhul tuleb joosta mõnevõrra kõrgema pulsiga, mis peaks tõusma kuni 160 löögini minutis ja jääma selle tasemeni, kuni tunnete esimesi väsimuse märke, et siis kohe hoogu vähendada ja lasta pulsil langeda 140–150 löögini minutis. Jääge sellele tasemele, kuni tunnete ennast jälle hästi (umbes 2–5 minutit). Seejärel lisage jälle tempot nii, et pulss oleks taas 160. Kui hakkate väsima, laske tempo uuesti alla. Sellise intervalltreeningu edu sõltub sellest, kui palju kordi tsüklit korrata suudate. Kui tunnete väsimust

20 sekundiga pärast tempo tõstmist või ei suuda enam tempot tõsta, siis on aeg treening lõpetada.

Treenige nii ülepäeviti kuus nädalat ja siis minge edasi järgmise aeroobse treeningu tüübiga.

ÜLEVAL- JA ALLPOOL AEROOBSET TREENINGUT

Treenite jälle intervalltreeningu abil, aga nüüd peab teie südamelöögisagedus tõusma 170–190 löögini minutis. See imiteerib piimhappe taset, mida näeme mängijate juures, kui nad harjavad jääd 15–25 sekundit asetusviske ajal. Kohe, kui tunnete väsimuse märke, vähendage tempot, kuni pulss langeb 140-le. Jällegi peate oma pulssi üles-alla liigutama. Peate ülepäeviti 6–8 nädalat treenima, et harjajana suudaksite 20–25 sekundit väga kiiresti harjata ja siis kiiresti taastuda, et uuesti harjata või kivi visata. Lihaskiude treenitakse selleks, et aidata neil lihastest ja verest piimhapet eemaldada ning väsimust vähendada.

ANAEROOBNE ALAKTILINE ENERGIA

Anaeroobne alaktiline süsteem annab suurema osa energiast, mida on vaja alla 10 sekundi kestvate väga kiirete liigutuste tegemiseks. Anaeroobne alaktiline (tekkitab piimhapet) süsteem annab suurema osa energiast, mida on vaja üle 10 sekundi kestvate väga kiirete liigutuste tegemiseks. See süsteem toodab piimhapet. Meie tahaksime treenida alaktilist süsteemi nii, et maksimumjõuga harjamise kestust saaks pikendada 10 sekundilt 15 sekundini. Umbes 50 protsenti harjamisest jääb 10–15 sekundi raamesse. Kui suurendada maksimumjõuga harjamise kestust, siis tekib vähem piimhapet ja harjaja jõuab kauem kogu jõuga harjata. Alaktilise treeningu kokkuvõte:

- treening põhineb intervallidel;
- intensiivsus peaks vastama või ületama täit pingutust nõudvat harjamist;
- tegevus peab olema vastavuses spordialaga (harjamine jääl);



- treenige selle kava järgi üle päeva, mitte sagedamini;
- treeningprogramm peaks kestma 8–12 nädalat.

Järgmine harjutus treenib anaeroobset alaktiilist süsteemi, et täie pingutusega oleks võimalik tegutseda kauem kui 10 sekundit:

Harjamine – 10 sekundit

Puhkus – 60 sekundit

Intensiivsus – 100protsendiline pingutus

Kordused – maksimaalselt 6

Puhkused seeriate vahel – 5 minutit

Kulg:

	Alguses	Lõpus
Harjamine	10 sekundit	15 sekundit
Sagedus	2 x nädalas	3 x nädalas
Kordused	4	6
Seeriad	4	6

PAINDUVUSE TREENIMINE CURLINGU JAOKS

Curlingu painduvustreening kombineerib staatilisi venitusharjutusi soojenduse ajal ja dünaamilisi venitusharjutusi lõdvestuse ajal.

Painduvustreening on vajalik selleks, et suurendada liikuvust, mis aitab kaasa sooritusele. Painduvuse treening on vajalik igale sportlasele selleks, et vähendada liigeste viigastuste ohtu.

Seoses painduvustreeninguga peaksite meeles pidama järgmist:

- olulised muutused painduvuses saavutatakse 12 nädalaga;
- painduvus on seotud liigestega;
- venitamine peaks liikuma peamistelt liigestelt edasi enam oma spordialaga seotud liigestele;
- kui staatilise venitamise käigus on saavutatud parem painduvus, tuleks jätkata dünaamilise venitamisega;

- venitage oma jõududega nii kaua, kui saate, enne kui kasutate lisajõudu (nt partnerit);
- selleks, et arendada jõudu väljavenitatud asendites, kasutage staatilisi kokkutõmbamisi ja hoidke 3–5 sekundit.

JÕUTREENING CURLINGU JAOKS

Jõutreening suurendab lihaste jõudu. Curlingus on tavaliselt vaja jalgade jõudu viske ajal ja kõhulihaste ning alaselja lihaseid keha stabiliseerimiseks kivi tõstmise ja viske ajal. Aeglane (kare) jää nõuab veelgi rohkem jõudu.

Kõhulihaste ja alaseljalihaste tugevus on eriti tähtis alaseljavalu ärahoidmiseks, mis on mängijate seas väga levinud vaevus.

Curlingu jõutreening võiks alata võimlemisharjutustega ja hiljem võiks appi võtta hantlid.

Võimeldes tuleks keskenduda pahkluu, põlve ja puusa liigutamisele, mille käigus aima-takse järele mängu ajal tehtavaid liigutusi. Hea näide on treppidest käimine ja mäest üles kõndimine.

Kõhulihaste treenimiseks kasutage istesse tõusmist: lamage selili põrandal, põlved kõverdatud ja tõstke oma ülakeha umbes poole maani põlvedeni. 20 istesse tõusmise järel võite teha seljalihaste harjutust, kus lamate kõhuli põrandal, käed pea taga ja tõstate oma ülakeha üles.

Äärmuslikud tingimused, nagu väga raske või aeglane jää või väga kiiresti harjamine, suurendavad ohtu, et tehnika laguneb ja põhjustab soorituses vigu. Vähem keerulistes oludes on see oht väiksem. Kuid isegi kui mängitakse „normaalsetes“ oludes, võimaldab curlingumängule omane tugevus ja jõud kasutada mängijatel väiksemat protsenti oma maksimaalsetest võimetest, mis suurendab mängija efektiivsust. Libedal jääll mängimine nõuab erilist lihasjõudu, mida nimetatakse stabiliseerivaks jõuks.

Dr Al Reed on loonud jõutreening programmi ja video, mis on mõeldud just curlingumängijate lihasjõu arendamiseks. Kasutage nii programmi kui ka videot selleks, et teeksite jõuharjutusi kindlasti õigesti ja kasutaksite kõiki ohutusabinõusid.

TOITUMISNÕUDED CURLINGU JAOKS

Õige toitumine ja treeningäivad käsikäes ja võimaldavad mängijal treenida ja võistelda koguvõimsusega. Treeningute ajal on oluline, mida te sööte ja söömata jätate. Kui sportlase toidus on teatud toitainet vähe, siis kehareservid vähenevad ja füüsilised võimed pidurduvad. Võistluste ajal on toit äärmiselt tähtis. Kui te sööte valesid toite või õigeid toite valel ajal, siis see võib oluliselt teie sooritust mõjutada.

Ükski toit või „maagiline roog“ ei taga tippsooritust. Mõned toidud, mida te sööte 2–3 tundi enne treeningut või võistlust, võivad teie sooritust pidurdada. Toitumise eesmärk enne võistlust on tagada, et teil oleks piisavalt energiat nii vaimseks kui ka füüsiliseks pingutuseks, kuid te ei tohi tunda ebamugavust või väsimust.

Kõhus asuvad retseptorid, mis toidu mõjul aktiveeruvad ja mis seejärel annavad närvisüsteemile signaali saata veri kõhtu, et see seedimises osaleks. Kui veri läheb kõhtu, siis mõjub see halvasti sooritusvõimele, sest seda verd oleks parem kasutada mujal – lihaste või aju töös.

Proteiinirohke toit seedub 3–4 tundi.

Rasvane toit seedub 3–4 tundi.

Süsivesikurikas toit seedub 2 tundi.

Võistluse päeval on hea süüa süsivesikurikast toitu (pastad, müsliid, pudrud). Enne võistlust ja võistluse ajal söödavad suupisted peaksid olema väiksed ja aeglase või mõõduka seedumiskiirusega (toitude seedumiskiiruse määratlust vaadake selle osa lõpus).

Kiired süsivesikud eraldi sööduna imenduvad kiiresti, mille tõttu tõuseb vere glükoositase järsult. Samas hakkab tööle pankreas ja eraldab insuliini, mille tagajärjel langeb glükoositase allapoole normi. Veresuhkru tasemel on otsene mõju vaimsele tegevusele, sest veresuhkur on aju peamine kütus. Madala veresuhkru tagajärjel väheneb vaimne sooritusvõime ning see võib mõjutada seda, kuidas te tunnete, reageerite, mäletate ja kui hästi lahendate probleeme (visualiseerite jääd, mudeleid ja keerulisi strateegilisi käike).

Curling eeldab keerulisi vaimseid funktsioone koos füüsilise sooritusega. Selleks, et vaimseks tegevuseks oleks olemas stabiilne füüsiline põhi, tuleb toituda nii, et kehas on piisav veresuhkru tase 2–3 tundi ja et see ei lange alla normi.

Parem on enne mängu mitte süüa kui süüa kiireid süsivesikuid.

Kiireid süsivesikuid võib süüa pärast võistlust, aga mitte enne võistlust või selle ajal. Aeglaseid ja mõõdukaid süsivesikuid tuleb süüa enne mängu.

AEGLASED SÜSIVESIKUD (A) vs KIIRED SÜSIVESIKUD (B)

Aeglase süsivesikute imendumine A	Kiirete süsivesikute imendumine B
Veresuhkru taseme muutumine aeglase süsivesikute korral	Veresuhkru taseme muutumine kiirete süsivesikute korral
Glükoos Aeg	Glükoos Aeg Oht!

VALITUD TOITUDE GLÜKEEMILINE INDEKS

Allpool on toodud paljude toitude, eriti süsivesikuid sisaldavate toitude glükeemiline indeks. Nagu te näete, siis võrreldakse neid glükoosijoogiga, mis on standard (GI = 100).



Toidud, mille GI on 70–100, on KIIRED; toidud, mille GI on 50–69, on MÕÕDUKAD; ja alla 50 GI-ga toidud on AEGLASED. Pidage meeles – aeglased süsivesikud enne võistlust-treeningut ja nende ajal; kiired süsivesikud pärast võistlust-treeningut.

KIIRED

100–110%

linnasesuhkur

100%

glükoosijook

90–99%

pastinaak
glükoosipõhine jook
porgand
õhitud riis

80–89%

kartulid (pulber)
mesi
õhitud nisu
õhitud kuivikleib
Liibanoni leib
riis (pruun, pulber, keedetud 6 minutit)
kartulipuder

70–79%

leib (täistera)
sai
hirss
kaalikas
leivaoad
maisihelbed
pikk Prantsuse sai

MÕÕDUKAD

60–69%

kreekerid
peet
võiküpsis
rukkikuivikleib
riis (keedetud 15 minutit, valge)

kartul (värske, keedetud)
maisikrõpsud
müsli
viinamarjad

50–59%

seedimist soodustavad küpsised
kaerahelbed
moos
mais
kiirkeedunisu
roheline herned (külmutatud)
tatar
spagetid (valged, keedetud 15 minutit)
riis (pruun)
kartulikrõpsud
banaan
rasvased küpsised
rukkileib

AEGLASED

40–49%

spagetid (pruunid, keedetud 15 minutit)
kaerahelbepuder
kartul (magus)
apelsin
biskviitkook
roheline hernes (kuivatatud)
puding
küpsetatud oad (konserv)
riis (pruun, eelkeedetud 25 minutit)
apelsinimahl
laktoos
pirn

30–39%

Türgi uba
hernes
kikerhernes
jäätis
piim (kooritud)
piim (koorimata)
jogurt
tomatisupp
õun
greip

20–29%

aeduba
punased läätsed
fruktoos
maltodekstriin

10–19%

sojauba (kuivatatud)
sojauba (konservitud)
maapähkel

Koostanud School of Human Kinetics
Montpetit Hall, Ottawa Ülikool, Ottawa, Ontario, K1N 6N5
Telefon (613) 562 5800, faks (613) 562 5149

VESI

Veele pööratakse sportlase dieedis sageli liiga vähe tähelepanu. Vesi on sportlase jaoks väga tähtis. See varustab keha vajaliku verehulgaga ja seega aitab viia hapnikku lihastesse. Vesi moodustab 60 protsenti teie kaalust ja 70 protsenti teie lihastest. Piisava vedelikuta ei saa te endast maksimumi anda.

Kui alustate mängu või treeningut ebapiisava vedelikukogusega kehas või higistate ega joo vett, et kaotatud vedelikku asendada, siis võib teil tekkida vedelikupuudus. Vedelikupuudus võib tekkida, kui kaotate higistamise tõttu umbes kilo.

Kuidas vedelikupuudust ära hoida?

- Jooge tavalist jahedat vett enne ja pärast mängu ning mängu ajal isegi siis, kui te ei tunne janu.
- Vältige spordijooke enne mängu ja mängu ajal. Kuna need sisaldavad soola või suhkrut, siis ei imendu need nii kiiresti kui tavaline vesi.
- Kuigi mängite või treenite jahedas keskkonnas (jäähall), higistate ikkagi. Selleks, et teil oleks soe, aga samal ajal saaks higi nahalt aurustuda, kandke mitut kihti rõivaid, mis istuvad lõdvalt seljas. Riiete kihid hoiavad keha soojas, kuid ühtaegu imavad higi. Kui teil hakkab palav, saate ühe kihi ära võtta. Curlingumängijad peaksid

soovitavalt jooma umbes ühe kolmandiku klaasi vett iga vooru ajal.

KOFEIIN

Kofeiini leidub erinevates kogustes ja erinevates toitudes ning jookides. Tee, kohv, koolajoodid ja kakao sisaldavad kofeiini. Kofeiin mõjutab keha nii positiivselt kui ka negatiivselt. Näib tõesti nii, et kohv leevendab psühholoogilist väsimust. Uuringud on tõestanud, et kofeiin võib hõlbustada uute manuaalsete oskuste ja liigutuste omandamist, kus on vaja täpset lihaste koordineerimist (nagu kivi viskamine curlingus). Seetõttu võiks mängija, kes tavaliselt joob närvide rahustuseks kohvi, proovida lahjemat jooki (nt lahjendatud tee).

Kofeiin tõstab südamelöögisagedust puhkeasendis, võib stimuleerida südamelihast ja suurendada südametööd. Kofeiini tarbimist tuleks enne teatud võistlusi piirata (võistlused, kus on vaja täpset lihaste koordineerimist ja suurt keskendumist nagu curling), sest see võib suurendada südamelöökide arvu, kiirendada hingamist ja suurendada psühholoogilist pinget, mis võib omakorda mõjuda halvavalt sooritusvõimele.

Kofeiini mõjul eraldub maos hapet. Vähen-dage kofeiini tarbimist, kui reisite välismaal, sest see võib aidata kaasa seedimishäirete tekkimisele, mida võib põhjustada võõra-maine toit, joogid ja kliima. Ärge jooge kofeiini sisaldavaid jooke lennureisi ajal, sest see suurendab uriini eritumist ja veekaotust ning võib põhjustada vedelikupuudust, mis kipub lendamise ajal niikuinii tekkima.

Piirake kofeiini kogust ja seda eriti enne võistlust ja kui kõht on suhteliselt tühi.

NÄIDISMENÜÜD REISIMISE AJAKS**EESMÄRK:**

PALJU SÜSIVESIKUID (S) (60–70%)

VÄIKE RASVASISALDUS (R) (15–25%)



SOOVITATAV	EBASOOVITATAV
2 muffinit moos, 2 tl 2% piim, 1 klaas 71% S 13% R	muffin muna, juustu ja singiga kartuliroog 2% piim, 1 klass 35% S 42% R
juustu-juurvilja-pitsa 2 suurt kuklit kastmeta salat puuviljamahl, 1 klaas 69% S 13% R	topeltjuustu ja pepperoniga pitsa 1 suur kukkel ja või salat ja 30 ml kastet kokakoola, 1 klaas 42% S 42% S
hamburger salati ja tomatiga maasikajäätisekokteil apelsinimahl õun, banaan 62% S 25% R	kahekordne burger friikartulid maasikajäätisekokteil 43% S 43% R
küpsetatud kartul tšillikaste, 1 tops šokolaadijäätisekokteil apelsin 63% S 17% R	kalaburger friikartulid piim, 1 klaas kirsipirukas 38% S 51% R

VEEL NÕUANDEID REISIMISE AJAKS

- pakkige kaasa toidukorv, kus on värsked ja kuivatatud puuviljad, juurviljad, mahl, tavalised küpsised, jogurt ja kuklid;
- asendage kiirtoit puu- ja juurviljadega;
- tellige hamburgereid, kuid loobuge juustust, peekonist ja lisakastmest;
- lisage nende asemel tomatit, salatit, sinepit, ketšupit;
- eemaldage kananahk;
- vältige õlis praetud toite, koorekastmeid ja lihakastet;

- asendage või ja kastme kaloreid veel ühe leivaviilu, teise kartuli või supi ja kreekeritega;
- piima- või jäätisekokteilid on OK, kui saate endale neid kaloreid lubada;
- valige puu- ja juurviljapitsa: ananass, seened, roheline paprika. Paksu põhjaga pitsa annab veelgi rohkem süsivesikuid.

Kanada spordimeditsiini ja -teaduse nõukogult (Sport Medicine and Science Council of Canada).

Seda programmi toetab rahaliselt Sport Canada.

Täname B.C. High Performance Sport Science Unitit abi eest.

KONTROLLNIMEKIRI REISIVALE SPORTLASELE JA TREENERILE

SNAC (Sport Nutrition Advisory Committee)

- Kes on „võistkonna toitumisjuht“? (lapsivanem, mänedžer, treener, vabatahtlik)
- Uurige välja ja pange kirja võimalikud restoranid treening- või võistlemiskoha lähedal.
- Kas läheduses asub toidupood?

Kas kaasaskantavas „võistkonna toidupakis“ on kõik vajalik olemas?

- termos;
- kausid;
- konserviavaja;
- salvrätikud;
- veepudelid;
- kann;
- söögiriistad;
- terav nuga;
- väiksed kilekotid;
- jahutuskest;

Lisaks proovige alljärgnevaid suure energia- ja rasvasisaldusega toite:

Palju süsivesikuid:

- täisterakuklid;

- rosinaleib;
- kodus valmistatud muffinid;
- riisikoogid;
- popkorn;
- pitaleib;
- datli- ja pätklileib;
- madala rasvasisaldusega kreekerid;
- müslibatoonid;
- pastasalatid*

Reisimiseks sobivad leivamäärded:

- tuunikala/lõhe (vees) ja sidrunimahl*;
- madala rasvasisaldusega juust*;
- moos/tarretis;
- pätklivõi (ettevaatust – suur rasvasisaldus).

Joogid:

- madala rasvasisaldusega piim*;
- mahlapakid;
- lahustuvad joogid;
- kuum šokolaad;
- mikserdatud joogid*;

Mõistlikud suupisted:

- madala rasvasisaldusega jogurt*;
- piimapuding;
- värsked puuviljad (vees);
- kõvaks keedetud munad;
- lihtsad küpsised (nt Digestive);
- juurviljad;
- võileivad*;
- kuivatatud puuviljad.

* tuleb hoida jahutuskestis

JUHISEID VÄLISMAAL REISIMISEKS

- sööge ainult tunnustatud restoranides;
- valige puuvilju, mida saab koorida – koor võib sisaldada baktereid;
- vältige tooreid, koorimata juurvilju;

- ärge ostke toitu tänavalt;
- leib aitab kõige paremini teie suus „tuld kustutada“, kui olete vürtsikat toitu söönud;
- vältige kindlasti toorest kala, toorest või osaliselt küpsetatud liha või linnuliha.

Kui te sööte kiirtoidurestoranides, siis pidage meeles, et paljud neist toitudest sisaldavad rohkelt rasva.

Iga toidukorra ajal valige midagi vähemalt kolmest järgnevast rühmast:

- teraviljatooted;
- piimatooted;
- juur- ja puuviljad;
- liha ja selle alternatiivid.

VÕISTLUSEELSED TOIDUKORRAD-SUUPISTED

Siht: füüsiline heaolu, vaimne erksus

Eesmärgid:

- vältida nälga enne võistlust ja võistluse ajal;
- tagada piisav veresuhkru tase;
- tagada piisav vedelikuga varustus;
- süüa toitu, mis on kiiresti ja kergesti seeditav;
- süüa toitu, mis on sportlasele tuttav.

Proovige uusi toitusid või kombinatsioone treeningute ajal, mitte enne võistlust.

Toidukorra ja/või suupiste suurus ja koostis

Suurus ja koostis sõltuvad sellest, kui suur vahe on toidukorra-suupiste ja võistluse vahel. Toidul peab olema aega seeduda. Kaloririkad toidud, eriti need, mis on rasvarikkad, seeduvad kauem kui kergemad suupisted.

Üldine reegel seedimiseks:

- 3–4 tundi suurele toidukorrale;
- 2–3 tundi väiksemale toidukorrale;
- 1–2 tundi väiksele suupistele või vedelale toidule.

**Proovige valida:**

- tuttavad toidud, mis sportlasele meeldivad;
- süsivesikurikkad toidud, nagu pasta, puder, leib, puuvili;
- jooge normaalses koguses vett tunni jooksul enne võistlust.

Olge ettevaatlik järgmiste toitude tarbimisega enne võistlust:

- rasvarikkad;
- suure suhkrusisaldusega;
- vürtsikad;
- kiudainerikkad;
- gaase tekitavad;
- kofeiini sisaldavad;
- alkohol.

Kui te võistlete järgmise kahe tunni jooksul:

- väiksed kogused süsivesikuid on parim valik: puuvili, kreekerid, leib;
- jooge pudelivett.

Kui te olete selleks päevaks võistlemise lõpetanud, jooge rohkelt vedelikku ja valige suure süsivesikusisaldusega toidud.

Jooge ka siis, kui janu ei ole. Füüsiline koormus uinutab janumehhanismi.

Jooge nii palju, et teie uriin oleks selge. Tume uriin on märk vedelikupuudusest.

Eesmärgid: palju süsivesikuid, vähe rasva, piisavalt vedelikku, tasakaalus dieet, seedimishäirete võimalus minimaalseks.

Te nägite palju vaeva, et sinna jõuda – ärge seda nüüd õhtusöögilauas rikkuge.

TOIDU JA OHUTUSEGA SEOTUD JUHISED

Toitused (liha, vormiroad, riis), mida peaks serveerima kuumalt, ei tohiks serveerida leigelt. Toidud (külmad lõigud, salatid, piim, magustoit, võileivad), mida peaks serveerima külmalt, tuleks serveerida külmalt. Kui toitused pole külmkapis hoitud, ärge sööge majoneesiga salateid (makaroni-, kartulisalat). Toitu tuleks serveerida kas kuumalt või külmalt ja selle peaks ära sööma ühe tunni jooksul.

Parimad valikud (palju süsivesikuid, vähe rasva, ja/või toitaineterikas)	Parem vältige (või kasutage väga mõõdukalt: kõrge rasvasisaldus ja/või toitaineterikas)
<p>HOMMIKUSÖÖK Puder – kasutage madala rasvasisaldusega piima Jogurt – maitsestatamata või puuviljaga, madala rasvasisaldusega Praesai ja pannkoogid Munaroad – mitte praetud Sink – tai, mitte praetud Kala – mitte praetud Kartul – mitte praetud Riis – mitte praetud Röstsai – vähe võid Muffinid – vähe võid, proovige moosi või keedisega Joogid – jooge piisavalt! Pudelvesi Puuviljamahl – värske, purgid, pakid Piim – madala rasvasisaldusega või kooritud</p>	<p>Täispiim või -koor Piirake või ja margariini söömist Praemunad Peekon, vorstid Praetud kala Friikartulid, praekartulid Praetud riis Sõõrikud, küpsetised Sarvesaiad Või, margariin Puuviljajoogid</p>
<p>LÕUNASÖÖK & ÕHTUSÖÖK Puu- ja juurviljad – värsked, konserveeritud Liha, kala, linnuliha – tulel küpsetatud, ahjus küpsetatud, keedetud, grillitud; mõistlikud portsjonid. Eemaldage rasv, kana nahk. Juurviljad – aurutatud, keedetud, küpsetatud Kartulid – küpsetatud, püree Riis – aurutatud, kastmeta Nuudlid – kastmeta Pasta – kastmeta või juurviljakaste Leib – kuklid, kreekerid Külma liha – kalkun, kana, lahja veiseliha, sink, konservitud veiseliha Salatid – oad, värskest kooritud juurviljad, puuviljasalat, kodujuust (madala rasvasisaldusega). Olge kastmega ettevaatlik. Magustoit – puuviljad, jogurt (madala rasvasisaldusega), karamellkreem, puding Juust – mõõdukalt</p>	<p>Jahutatud või püreesupp Praetud liha, kala, linnuliha Võiga valmistatud, rasvas praetud, praetud, suflee. Praekartulid Prae-, või- või koorekaste Või- või koorekaste Pasteet, vorstid, keel, pikkpoiss Majoneesiga salatid – kartuli-, makaroni, rapsi-, kapsasalat Pirukad, jäätis, koogid</p>



PLANEERIMINE JA ARENDAMINE

JUBA MÄRTS? – MIS NÜÜD?

Treeningute ja hooaja plaanimine aitab mängijatel teravust saavutada

Elaine Dagg-Jackson

Nii et hooaeg on läbi saanud just nüüd, kui te juba hakkasite curlingutreeninguid tõsiselt võtma!

Kuid ärge nüüd peatuge! Miks mitte hakata juba nüüd valmistuma järgmise hooaja eesmärkide täitumiseks? Kuna igal aastal on nii rahalises kui ka väljakutsete mõttes (olümpiamängud) üha enam kaalul, siis uurivad võistkonnad aina enam, millised on kogu aasta vältel treenimise eelised. Peale panuste muutuvad paremaks ka vastased, keda on seega raskem võita. Võistkonnad otsivad, kuidas teravust lisada, ja vaatavad curlingumaastikult kaugemale, et oma treeningprogramme ägedamaks muuta.

Kuigi jääl on võimalik harjutada ja ette valmistada vaid curlinguhooajal, siis hooajaväliselt saab teha paljusid teisi asju, et ennast vaimselt ja füüsiliselt järgmiseks hooajaks ette valmistada.

Planeerimine suurendab pingutust

Kuidas te teate, kust alustada? Kui hindate oma sooritust hooaja lõpus, siis saate kindlaks määrata, millele peaksite maksimaalselt tulemuste saavutamiseks keskenduma. Treeningprogrammi puhul on planeerimine üks tähtsaimaid asju.

Kujutage ette, et olete minemas reisile linna, mis asub saja kilomeetri kaugusel kodust. Kui te olete sihtkoha suhtes otsusele jõudnud, siis valite transpordivahendi ja marsruudi. Kui te aga ei teeks mingeid plaane ja ei teaks õiget teed, siis jätaksite palju juhuse hooleks ega oleks sugugi kindel, kas jõuaksite sihtkohta kiiresti või kas te sinna üldse jõuaksite! Curlingus on hooajaks valmistumine väga sarnane autoreisi plaanimisega – te teate, kuhu te tahate jõuda – näiteks riigi meistriks –, kuid sageli jätavad võistkonnad liiga palju juhuse hooleks, mille tõttu pole sugugi kindel, kas nad üldse oma sihini jõuavad.

Treeningprogrammi planeerimine ja rakendamine ei garanteeri seda, et te oma eesmärgini jõuate, aga kindlasti tagab see efektiivse ettevalmistuse ja suurendab teie enesekindlust oma eesmärgini jõudmise suhtes.

Kust alustada – treeningprogrammi planeerimine

1. **Hinnang** – hinnake, kus te praegu olete.
2. **Eesmärgi seadmine** – otsustage, kuhu te tahate jõuda igas valdkonnas, mis mõjutab curlingut.
3. **Tegevuskava** – koostage kava, kuhu pane te kirja oma sammud, nt jõutreeningu kava.
4. **Rakendamine** – tehke see ära!
5. **Hindamine** – võrrelge oma arengut oma eesmärgiga. Kas te selles valdkonnas jõudsite eesmärgini? Kas on veel arenguruumi?
6. **Korrake** – eesmärk, tegevuskava, rakendamine, hindamine.

Curlingu sooritust mõjutavad tegurid:

1. Tehnilised oskused-kogemused

2. Füüsiline pool

Energiasüsteemid:

- aeroobne;
- anaeroobne;
- jõud;
- lihasjõud;
- lihaste vastupidavus;
- painduvus;
- õige toitumine.

3. Taktika

- strateegia;
- mänguplaan;
- jää lugemine.

4. Psühholoogiline pool

- vaimsed oskused;
- vaimne tugevus.

5. Plaanimine

- eesmärgid;
- võistlused;
- treening;
- tippvorm.

6. Muu

- võistkonnatöö, võistkonna loomine;
- suhtlemine.

Järgnev võrgustik näitab, kuidas luua oskuste arendamise kava.

- Eesmärk/kuupäev
- Alleesmärk
- Tase
- Kuidas hindate
- Arengukava

Näide:

Füüsiline seisund: parandada füüsilist seisundit. Parandada vastupidavust võistluse ajal.

- Mängisin kolm mängu päevas kohalikel võistlustel – kolmandas mängus tundsin ennast väsinult, tundsin, et oleksime saanud paremini harjata ja olla vaimselt teravamad. Kaptenil oli raskusi kõigiks kümneks mänguks keskendumisega.
- Suudan joosta 20 minutit, enne kui väsimust tunnen.
- Jooksmine 20 minutit 3 x nädalas.
- Suurendage aega 1 minuti võrra 8 nädala jooksul.
- Säilitage aeroobne tase ja jookske 2 x nädalas 28 minutit.

Näide:

Taktika: suurendada enesekindlust visete valikul. Arendada võistkonna ja individuaalset heaolutunnet ning usku mänguplaani, eriti vooru esimese kolme viske ajal (kaitseala strateegia).

- Muudeti mänguplaani mitu korda hooaja kestel.
- Võistkond ei teadnud täpselt, kuhu esimene kivi peaks jõudma.
- Proovida mänguplaani kord nädalas toimuva mängu ajal märtsis.
- Hooajavälisel ajal arutada võistkonna sotsiaalse funktsiooni üle.
- Vaadata curlingut televiisorist.

FÜÜSILINE VORM CURLINGU JAOKS

Paljud võistkonnad keskenduvad füüsilise treeningu kavadele, et parandada hooajavälise ettevalmistust. Füüsiline vorm ei määra mitte üksnes mängijate jõudu ja vastupidavust, vaid ka nende võimet olla vaimselt tugev ning keskendunud rasketes oludes ja võistlustel.

Aeroobne:

Aeroobne treening määrab kindlaks inimese võime tegutseda allpool maksimaalset intensiivsust küllaltki pikka aega. Hea aeroobse põhja arendamisega suudavad mängijad



paremini taluda väsimust turniiride ja meistrivõistluste ajal. Hea vorm ja energiline olek aitavad mängijatel olla enesekindel ja uskuda oma võimesse rasketes oludes hakkama saada. Kui mängija mängu ajal väsib, kulub energia mängule keskendumise asemel väsimusega hakkama saamisele.

Tulemuslik aeroobne treening peab toimuma vähemalt kolm korda nädalas, aga soovitatavalt neli korda nädalas. Treeningpäevale peaks järgnema puhkepäev, et keha saaks pärast iga treeningut puhata. Kui soovitud aeroobse treenituse tase on saavutatud, võib edasi treenida üks kuni kaks korda nädalas.

Paljud tegevused sobivad hästi aeroobseks treeninguks. Jooksmine, jalgrattaga sõitmine, ujumine, aeroobika, suusatamine, hüppenööri hüppamine, reketiga spordialad, kiire kõnd, võrkpall, jalgpall, sõudmine (paadis või masinal) on kõik suurepäraseks valikud. Selleks, et treeningust kasu oleks, tuleks treenida aktiivselt vähemalt 20 minutit.

Anaeroobne:

Curlingus läheb anaeroobset energiasüsteemi vaja kiire harjamise ajal, mil intensiivne tegevus kestab 10–25 sekundit. Anaeroobse süsteemi puhul peab sportlane olema võimeline liigutama maksimaalse või ligilähedase intensiivsusega lühikese aja jooksul nii, et korduste vahel on lühikesed puhkeperioodid. Anaeroobne treening peaks toimuma kaks kuni kolm korda nädalas. Hooajal on võimalik seda treeningut teha „harjamise drillimisega” ja väljapool hooaega intervall-treeningutega, nt sprintimisega.

Jõud:

Jõutreeningu ajal kasutatakse lihaseid kehaosade liigutamiseks nii, et liigutamine toimiks mingisuguse raskuse või vastupanu suhtes. Raskusteks võivad olla masinad, hantlid vms.

Curlingu puhul on jõutreening oluline järgmistel põhjustel:

1. Harjaja jõud ja kiirus, kui ta harjab korraka kuni 25 sekundit korduvalt umbes 2,5 tundi.
2. Keharaskuse toetamine ja kehaasendi kontrollimine, kui valmistatakse viskeks ja visatakse, aga samal ajal säilitatakse täielik kontroll kivi suuna üle.

Seega tuleb curlingu jõutreeningu puhul silmas pidada järgmist:

1. Arendada lihasmassi üldise jõu suurendamisega selleks, et harjale oleks võimalik enam jõudu suunata ja et kontrollida keharaskust.
2. Arendada kiirusjõudu (paigalolekust väga kiiresti maksimaalse pingutuse saavutamine).
3. Vastupidavuse arendamine ja maksimaalse hulga harjamisliigutuste tegemine kogu võistluse ajal.
4. Kiirusjõud on tähtsam ülakeha jaoks, maksimaalne jõud on tähtsam alakeha jaoks.

Olulised muutused jõus saavutatakse kolme treeningkorraga nädalas 6–8 nädala jooksul. Vormi säilitamiseks piisab 1–2 treeningust nädalas. Jõutreeningu programme on võimalik saada mitmelt poolt, näiteks jõusaalidest.

Paindumus

Paindumus võimaldab mängijal ennast viske ajal liigutada mugavalt ja sujuvalt.

Viske tulemuse seisukohast on oluline, et liigutused oleksid mugavad ja kerged. Samuti pole vaja lisada liigset koormust liigestele ja kudedele. Paindumuse treenimine on tähtis selleks, et suurendada liigutuste ulatust, mida on vaja soorituse parandamiseks, ja vähendada vigastuste ohtu. Paindumust treeniv treeningprogramm sisaldab venitus-harjutusi, mis peaksid andma tulemusi 12 nädalaga.

Alljärgnevalt õpikus kasutatud eestikeelsed terminid ja nende ingliskeelsed vasted.

ÜLDINE

Curling	– curling
Mäng	– game
Voor	– end
Lisavoor	– extra end
Kaitseala	– Free Guard Zone
Nelja kivi reegel /FGZ reegel	– Free Guard Zone Rule
Curlingu mängija	– curler
Võistkond	– team
Mänguseis	– score
Pöörav jää	– swingy ice
Alustaja	– lead
Esimene harjaja (siseharjaja)	– insider brusher
Vee piisad	– pebble
Keere/pööre	– curl
Skip (mängujuht)	– skip

VARUSTUS

Tugi	– crutsh
Toetaja	– stabilizer
Libe tald	– slaider
Harjapadi	– brushes
Harjapea	– brush head
Kivi sang/käepide	– handle
Pakk	– hack

VÄLJAK

Kodu	– home
Kodujoon	– tee line
Hoojoon	– hog line
Keskjoon	– center line
Tagajoon	– back line
Rada	– sheet

VISETEGA SEONDUV/VISKETÜÜBID

Tõstega vise	– hack delivery
Vise	– delivery
Väljavise	– takeout shot
Asetusvise	– draw shot
Peitevise	– come around
Põrkav peite vise	– come around hit
Asetatud peitevise	– come around draw
Avatud asetusevise	– open draw
Avatud tabamusvise	– open hit
Välja ja määratud kohta (vastase kivi välja ja oma kivi määratud kohta)	– hits and rolls
Lukkvisse/liimvisse	– freezes
Kõrvale kalduma viskesuunalt	– off-line delivery
Tõuge	– raise
Kojutõuge	– raise draw
Ülemine keskkaitse	– long centre guard
Alumine keskkaitse	– short center guard
Välja ja paigal	– hit and stay
Ülemine kaitse	– long guard
Äärekaitse	– corner guard
Keskkaitse	– centre guard
Läbivise	– run throughs
Läbivise	– rock through the rings
Kerge lahkulöök	– light wight split/tick
Asetatud peite-liim- või lukkvisse	– /freeze/tap back
Viskejoon,	– line of delivery
visketrajektor	
Paku kiirus	– hack weight
Kukkuma, vajuma	– break, sudden curl
Sisepoole keere	– clockwise or in turn
Väljapoole keere	– counterclockwise or out turn

VEEL

Puhastusvise	– peels
Nulliring	– to blank end
Sirge jää (kivi ei pööra/kuku jääl)	– straight ice
Naistele mõeldud jäähokitaoline mäng	– ringette